



令和8年度

9月号

清瀬市立清瀬第七小学校

(毎月19日は食育の日)

## 9月は食生活改善普及運動月間です!



いよいよ2学期が始まりました。夏の疲れを早くとるためにも、バランスの良い食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかり取るようにしましょう。

9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に生活するためには、一人ひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活の中でしっかりと実践していくことが大事です。

## スマート・ライフ・プロジェクト

食事をおいしく\* バランスよく!



●「スマート・ライフ・プロジェクト」は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために行っています。特に次の3つを毎日の生活に取り入れていきましょう!

♪ おいしく減塩! 1日マイナス2g  
～減塩で健康生活!～



★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日減塩-2gを目指しましょう(食塩小さじ1杯=5g)



♪ 毎日プラス1皿の野菜!  
～野菜で健康生活!～



★毎日、野菜を1皿プラスした食事で健康に過ごしましょう! 生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。



♪ 毎日の暮らしに with ミルク & 骨貯金  
～牛乳・乳製品で健康生活!～



★カルシウムは、日本人の全世代において不足しがちな栄養素です。一生、丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日、牛乳や乳製品(食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など)を積極的にコツコツとりましょう。

## あとかたづけ後片付けもしっかりお願いします!

給食を食べ終わった後の片付けはできていますか?

みなさんがきれいに後片付けをすると、給食室の調理員さんのお仕事はかどります。

また作っている人への感謝の気持ちの表れでもあります。

後片付けも食事の一部です。意識をして、きれいに片付けましょう。

## たべのこしはないかな?

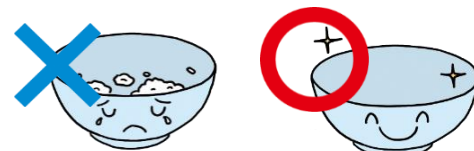
- 残したものは、入っていたところにもどす。
- 食器をピカピカにして返してね。



## 配膳台の後片付けをしましょう



こぼしたものを片付け、清潔な台ふきんでよこれをふきとり、配膳台をきれいにしましょう。



同じ大きさの食器ごとに、上向きに重ねていってね。大きさをそろえないと、運ぶときにグラグラして、あぶないよ。



スプーンやはしは、向きをそろえてね。

## 9月の清瀬産



じゃがいも



なす



ピーマン



ブルーベリー



ねぎ