

給食だより

令和 8 年 9 月 1 日
品川区立小山台小学校
校長 滝沢 二三雄
栄養教諭 天谷 有希
栄養士 堀江 香帆

＜児童のみなさんへ＞

夏休みが終わり、今日から2学期が始まります。夏休みは、規則正しい生活ができたでしょうか？9月もまだまだ暑さが残ります。夏の疲れをとるためにも、生活リズムを整えて、バランスのよい食事を心がけ、2学期も元気に生活しましょう！

9月の栄養目標

9月の給食目標

規則正しい食事をしよう。

後片付けをきちんとしよう。

食事のマナーって何だろう？

食事の前には手を洗う



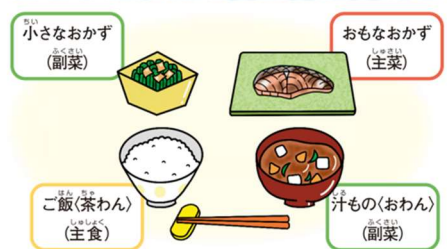
せっけんでよく手を洗ってから食べることを習慣にしましょう。

食事のあいさつをする



あいさつをすることで、食事ができることへの感謝の気持ちを伝えます。

食器の並べ方や
はしやおわんの持ち方を覚える



はしやおわんは正しく持って食べましょう。

姿勢を正して
行儀よく食べる



しゃべりながら食べる
周りの人を嫌な気分にする食べ方や
ふるまいはやめましょう。

＜保護者の皆様へ＞

9月は食生活改善普及運動月間です！

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切です。

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るものです。食事面では、とくに次の3つを毎日の生活の中で取り入れるとよいです。

♪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を目指すとうよいです。(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！～

食事に野菜を1皿プラスすると、バランスがととのやすいです。生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。



♪毎日のくらしに with ミルク&骨貯金

～牛乳・乳製品で健康生活！～



カルシウムは、日本人の全年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(食物アレルギーがある場合は、小魚や大豆製品など)を積極的にとるとよいです。