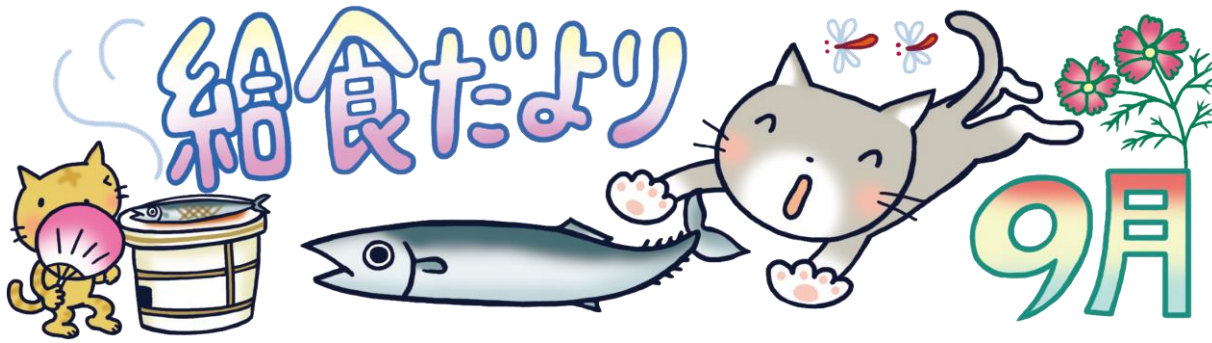




いよいよ2学期が始まります。夏の疲れを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。

### 今月の給食目標

### 生活リズムを整えよう



早寝早起



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

### 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。

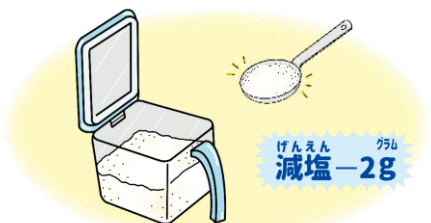
### スマート・ライフ・プロジェクト

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やっているものです。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）を積極的にコソコソとりましょう。

### おはぎとぼたもち

