



秋のさわやかな季節がやってきました。スポーツ・芸術・読書・そして食欲の秋です。秋には美味しいものがたくさん出回ります。給食でも、きのこ・戻り鰹・鮭・秋刀魚・栗・さつまいも・さといもなどを取り入れる予定です。お楽しみに…

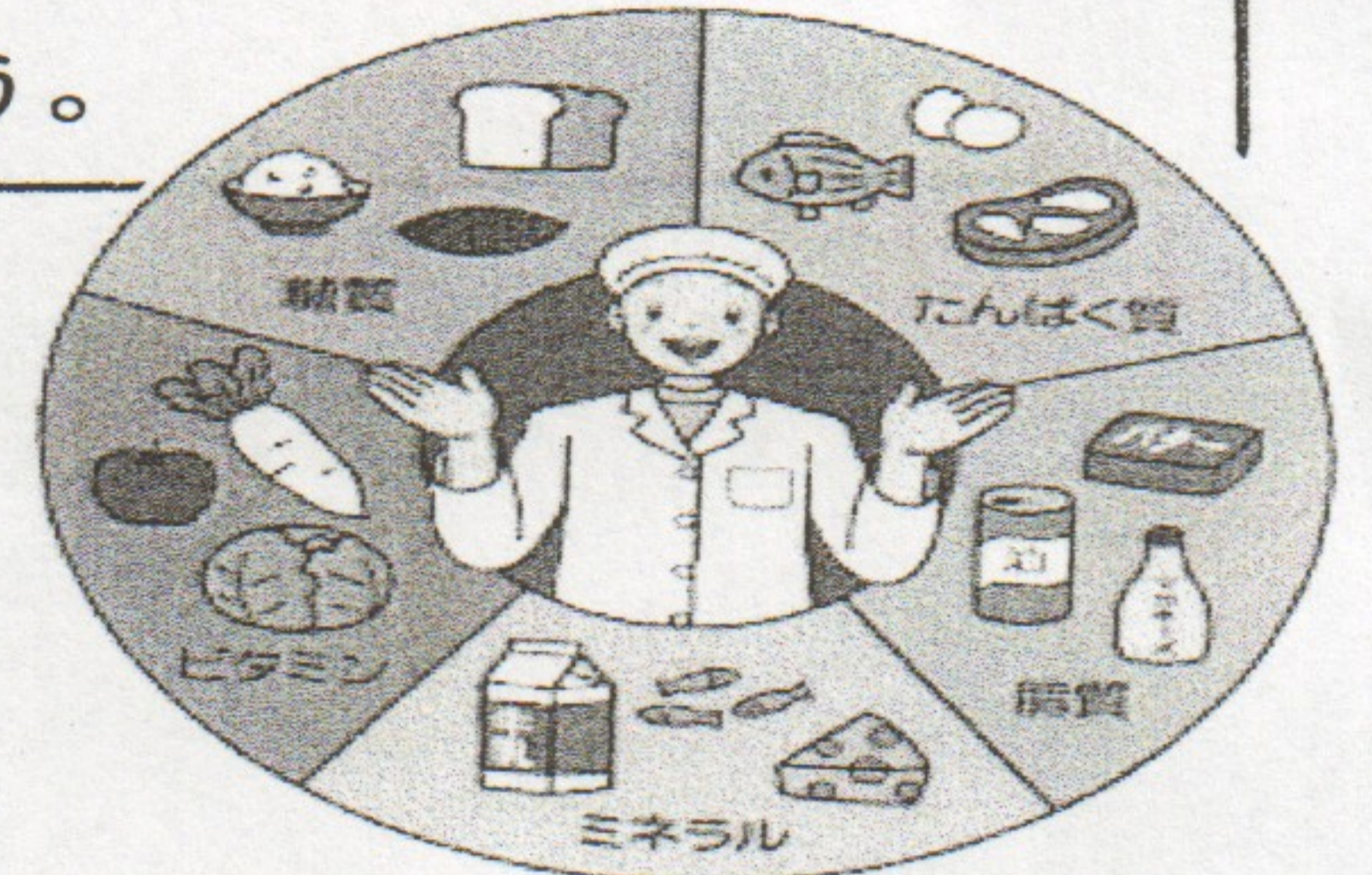
28日(金)には文化祭があります。合唱の練習も始まります。クラスみんなで力を合わせてがんばりましょう。

## 「食生活指針」が新しくなりました！

このたび「食生活指針」が改定されました。「食生活指針」は、平成12(2000)年に、旧文部省・厚生省、農林水産省の3省が連携して策定されましたが、この間の食育基本法の制定(平成17(2005)年)、和食のユネスコ無形文化遺産への登録(平成25(2013)年)などの動きを踏まえ、10カ条の並び順や表現、内容が少し変わりました。指針にそって普段の食生活をふり返り、健康的な食生活を家族でも実践していきましょう。

- ①食事を楽しみましょう。
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を
- ④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ⑤ごはんなどの穀類をしっかりと
- ⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- ⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を
- ⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を
- ⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

### 新・食生活指針



「栄養バランス」という言葉を聞いたことがありますか。栄養バランスのとれた食事をするためには、毎日さまざまな食品を組み合わせる必要があります。その目安として、家庭科で学習する「6つの食品群」があります。

みなさんによく見当たる、ちょっと問題の多い食生活を例にあげてみました。日頃の生活の中でこんなふうになっていないか、チェックしてみましょう。

#### ●おかずばかり食べる！



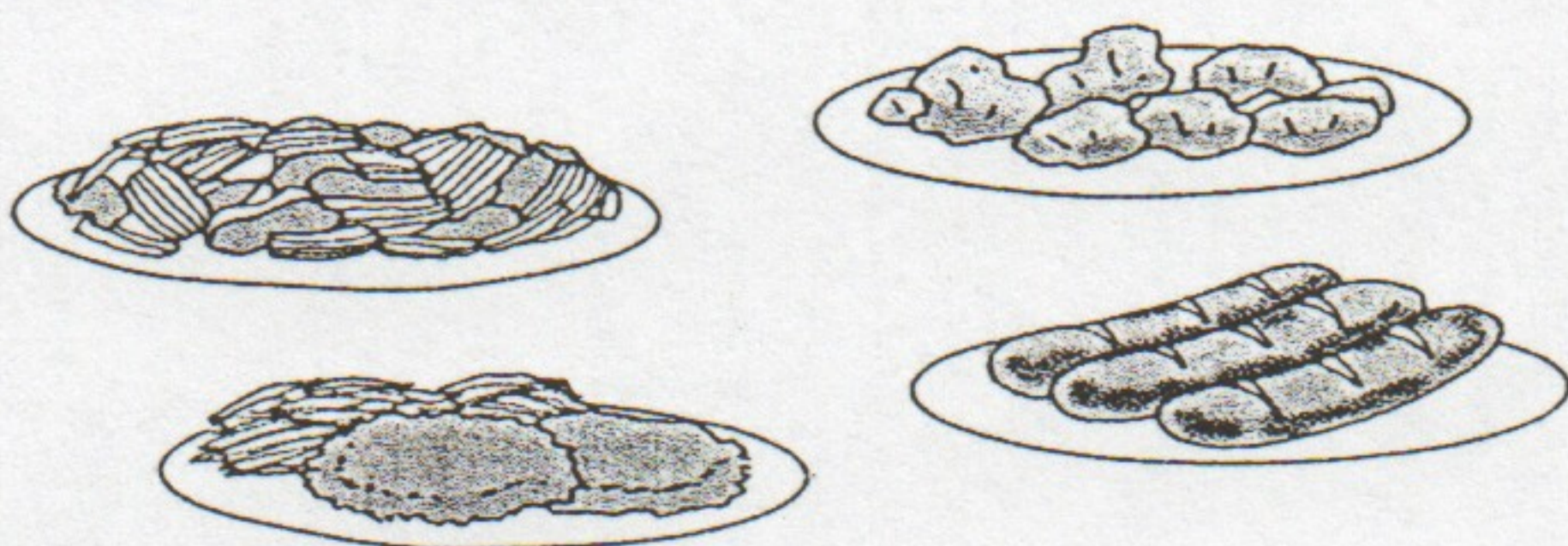
ご飯などの主食は、毎食きちんと食べましょう。体や脳をはたかせるための大切なエネルギー源になります。とくに運動をする人はしっかり量を食べられるようにしておきましょう。

#### ●部活の後や塾の前にコンビニで菓子&ジュースの買い食い！



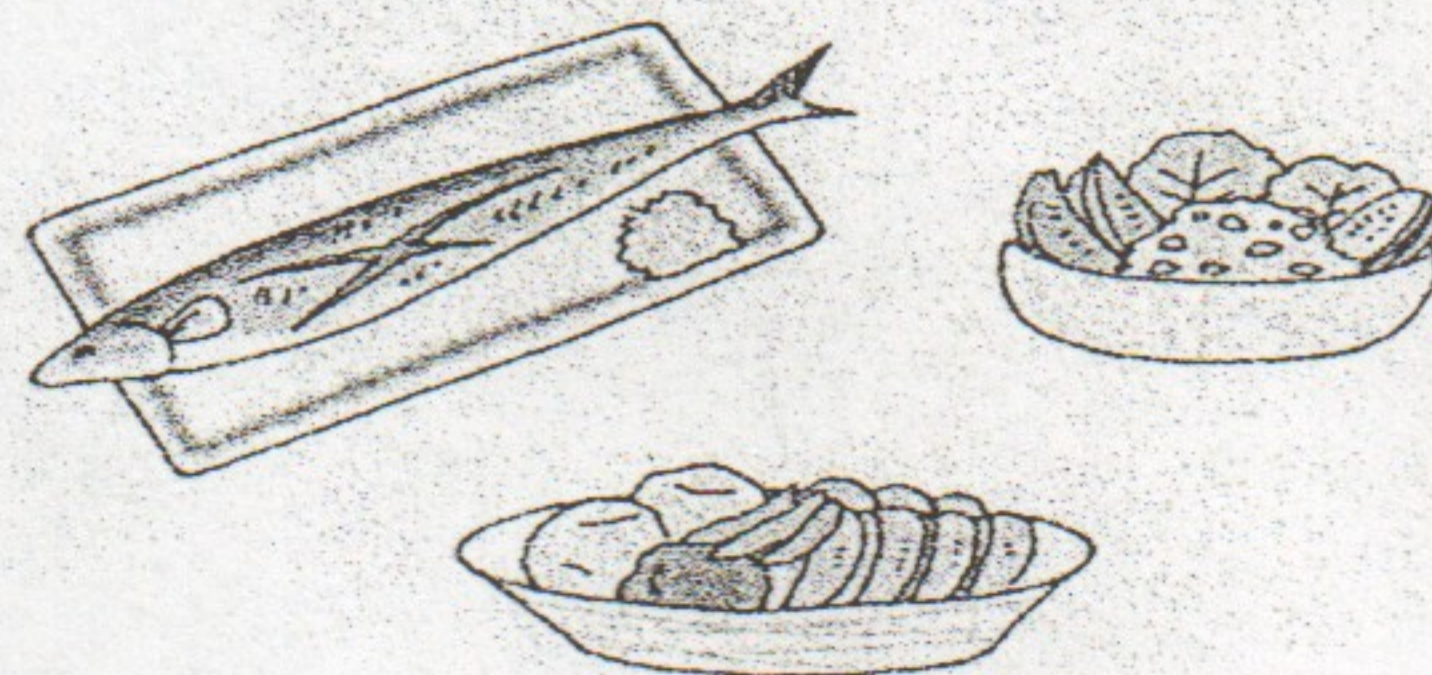
スナック菓子には脂質が多く、ジュースや炭酸飲料には、糖類が多く含まれています。間食で食べすぎたり、飲み過ぎると、その後のごはんが食べられなくなり、栄養の偏りの原因になります。

#### ●よく見ると、おかずは茶色一色！



おかずが油を使った揚げ物や炒め物ばかり、そして材料も肉ばかりになっていませんか。緑、黄緑、赤、など、おかずの彩りにも注意して食べるように心がけるだけで栄養バランスはかなりよくなります。

#### ●魚や野菜は大嫌い！



魚には良質なたんぱく質のほか、体によいはたらきをする脂質栄養(n-3系不飽和脂肪酸)が多く含まれています。野菜はいわずもがなですが、ビタミン、無機質(ミネラル)、そして食物繊維の宝庫です。