

都立小金井特別支援学校
校　長　石田 節恵
栄養士　高野 美幸

9月は食生活改善普及運動月間です！

いよいよ2学期が始まります。夏の疲れをとるためにも、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。



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、一人ひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活で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!
健康寿命をのばそう! Smart Life Project

♪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）を積極的にコツコツとりましょう。