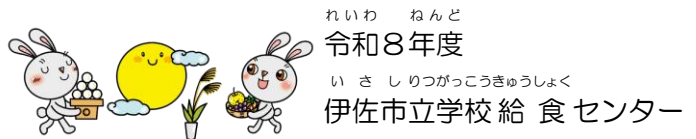


給食だより



令和8年度
伊佐市立学校給食センター

なが なつやす お がっき
長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。9月は夏の疲れが出やすく、生活リズムも
みだ し き はやね はやお あさ
乱れがちな時期です。早寝・早起き・朝ごはんを心 がけ、元気に学校生活を送りましょう。

あさ 朝ごはんを食べて、げんき いちにち 元気に一日をスタート！



ステップ1 主食を食べる

ステップ2 主菜も食べる

ステップ3 主食・主菜・副菜でパーフェクトな朝ごはん

あさ 朝ごはんは、ねむ からだ のう め ざ いちにち げんき す たいせつ げん
す。朝ごはんをしっかりと食べて元気に一日をスタートしましょう。

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。

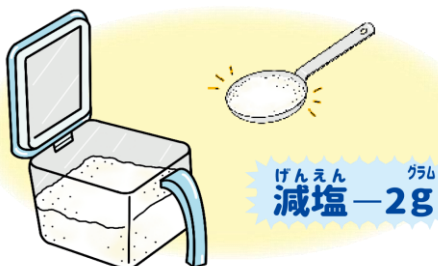
スマート・ライフ・プロジェクト

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。