



きゅうしょくだより 令和 稲美町



11月の目標



感謝して給食を食べよう



食事はたくさんの人たちのおかげで食べられています。毎日の食事を食べられていることに感謝の気持ちを込めて、食事のマナーを守り、よく味わって食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも心を込めて言いましょう。



11月になると、稲美町の冬野菜がたくさん使えるようになります。ビタミンたっぷりの冬野菜を食べて、

寒さに負けない体をつくりましょう。



おうちの人と読みましょう

食育ピクトグラムを知ろう！

農林水産省が今年2月に食育ピクトグラムを作成しました。食育の取組を子どもから大人まで誰にでも分かりやすく伝えるための絵文字です。

それぞれのピクトグラムの意味を紹介します。ポスターなどの広告や食品の包装にも使われます。探してみましょう。



家族や仲間と、会話をしながら食べる食事は、心も体も元気になります。



朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。



主菜・主菜・副菜の組み合わせで、バランスの良い食生活になります。



適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。



よくかんで食べることにより、歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。



食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養います。



いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。



地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。



農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。



地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。



生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。