

# 給食だより 3月

都立田無特別支援学校

3月はいよいよ卒業式ですね。3年生の皆さん、御卒業おめでとうございます。これからは自分で食事を選ぶことが増えると思います。その時に田無の給食を思い出して、給食を食事のお手本にしてもらえると嬉しいです。保護者の皆様におかれましては、今年度も学校給食に御理解・御協力いただき、ありがとうございました。

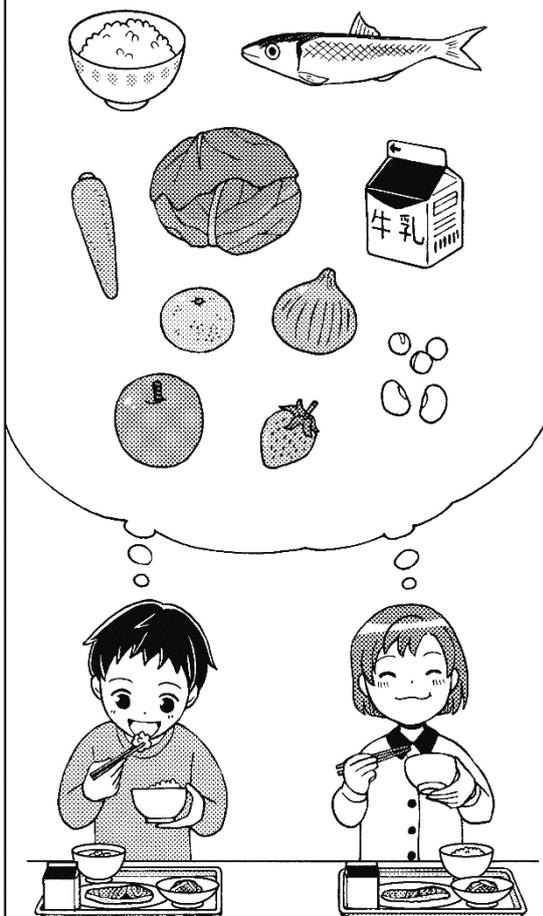
## 進級・進学に向けて

# 健康的な食生活を身につけよう

### 食生活指針

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

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」  
(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。