令和５年度

給食だより

第４号

京都府立
南山城支援学校

日本型食生活のよさを知ろう

まもなく冬休みが始まります。休みの日が続くと
生活リズムが乱れたり、食事内容のバランスがくずれる
（暴飲暴食や欠食など…）ことも ありますね。
そんな時は「日本型食生活」を意識して実践しましょう。

「日本型食生活」
って どんなもの？

「ごはん」を中心にして 魚、肉、乳製品、野菜、海藻、豆類、
果物、そしてお茶 と、多様な副食を組み合わせ栄養バランスに
優れた食生活の事を言います。

外食

単品よりは定食メニューがおすすめです。
単品メニューの時も、野菜入りメニューをプラスしてみて下さいね。

いろいろそろえるなんて…
大変じゃない？

中食

おそうざいやレトルトの助けもかりましょう。
野菜たっぷり汁物をたしてバランスアップ。

「毎食」と思うと大変ですね。「ステップアップ」
と考えると取り組みやすいですよ。

時間があるときは手作りしたいですね

ご飯は和洋どちらのおかずにも合います

二学期の食育の取組を紹介します。

＜地産地消＞家庭でも実践してみましょう。

- 米、さつま芋、枝豆、海老芋、水菜 その他 小松菜、ピーマン、青ねぎ、ほうれん草等も地のものを利用しました。

＜体験学習＞ 冬休み 家族でクッキングも良いですね！

- 稲刈り、さつま芋掘り、枝豆さやもぎ、和食の日 防災給食、また 多くのクラスで調理実習も 実施しました。

地域で採れた野菜は新鮮でおいしいですね！