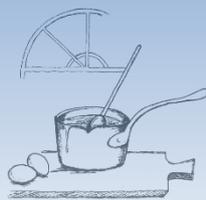


# 食育だより



令和4年3月17日(木)  
八丈町立富士中学校  
No.11  
～毎月19日は食育の日～  
食育リーダー 加藤 花苗

寒さの中にも少しずつ、春の暖かい日差しが感じられるようになりました。今年度も、残すところ、あとわずかとなりました。学校や家庭での食生活はどうだったでしょうか。1年を振り返り、今後の食生活に活かしていきましょう。

## 3月の食育目標

### 自分の食生活

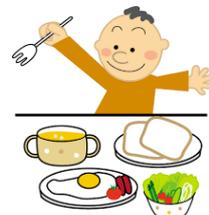
を振り返ろう！



## \*食生活チェック\*

次の13個の質問に答えて、あなたの食生活を振り返ってみましょう。

- 食事はいつも決まった時間にとる
- ご飯などの穀類をしっかり食べている
- 朝食を毎日食べている
- 夜食や間食は、ほどほどにしている
- 酒は適量を守っている、または飲まない
- 主食、主菜、副菜をバランスよく食べている
- 塩辛いものは、ほどほどにしている
- 野菜を多く食べるようにしている
- 揚げ物などの脂っこいものは控えめにしている
- よくかんで、ゆっくり食べるよう心がけている
- インスタント食品やファーストフードは、ほどほどにしている
- 食事以外で水分は1日5杯以上飲んでいる
- 味付けは薄めのものを食べている



裏面に記載された食生活チェックの結果を見て、  
自己の生活習慣を見直し、いつまでも健康な生活を送りましょう。

# \*食生活チェックの結果\*



## ○チェックの数 11~13 個の人

好ましい食生活を送っているようです。是非、現在の食習慣を続けていきましょう。  
また、適度な運動も取り入れると健康維持・増進につながるので、意識して取り入れよう。

## ○チェックの数 7~10 個の人

ほぼ好ましい食生活ですが、少し改善点があるようです。少し意識して食事を工夫することで、食生活の改善をすることができます。自分ができることから、始めてみましょう。

## ○チェックの数 3~6 個の人

今の食生活には、やや心配があります。食習慣の乱れが積み重なることで、生活習慣病の要因になることをしっかりと認識し、気を引き締める必要があります。自分の食生活を振り返り、少しずつ改善していきましょう。

## ○チェックの数 0~2 個の人

食生活の改善の必要があります。この状態が続くと、生活習慣病などを引き起こす可能性が高くなります。自身の食生活についてもっと関心をもち、頑張って改善していきましょう。

食生活チェックをしてみて、あなたの結果はどうでしたか。食生活の改善が必要な人は、まずは次のことを実践してみよう。

- ① バランスの良い食事（たんぱく質、無機質、炭水化物、脂質、ビタミン）
- ② 1日に 350g の野菜をとりましょう。
- ③ 脂肪摂取を減らし、適塩生活をしよう。
- ④ 野菜や果物に多く含まれているビタミンを積極的にとりましょう。



## ~今月の給食紹介~

3月8日(火)



牛乳、麦ご飯、塩肉じゃが  
からし和え

3月10日(木)



牛乳、スパゲティミートソ  
ース、カリカリごぼうサラ  
ダ、オレンジ

3月11日(金)



八丈牛乳、 $\alpha$ 化米わかめご  
飯、ムロメンチカツ、明日  
葉のごまあえ、みそ汁

11日の給食は災害時に島外からの物流が停止した状態を想定した防災献立です。非常用保存食アルファ化米や八丈島乳業の八丈牛乳を使っています。給食を通して防災意識をより高めることができ、災害を改めて考えるきっかけになりました。