

給食だより

令和 3 年 9 月 17 日
茨城県立勝田中等教育学校

9月に入り、暑い日や涼しい日があったりと気温の差が激しい日々です。本来は登校する予定がオンラインでの学習になってしまいましたが、規則正しい生活は送れていますか？

夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい生活できちんと体調を整えましょう。

早寝・早起き



起きたら朝日を浴びましょう

なんでも食べましょう



適度な運動も忘れずに

睡眠も大切です

寝る2時間前はスマートフォンやゲームを見ないようにしましょう。



今年の十五夜は9月21日です！



お月見というのは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりや邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。



毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」

減塩の日「いばらき美味(おい)しおDay」を知っていますか？

茨城県では、県民の生活習慣病の予防を推進するため、**毎月20日**を減塩の日「いばらき美味(おい)しおDay」として制定し、県民の減塩の取組を推進しています。

○茨城県民は塩分をとり過ぎています。
塩分摂取量は、全国平均と比べて多いというのが現状です。
将来の健康のためにも、塩分のとり過ぎには注意しましょう。

濃い味付けに慣れていませんか？

減塩

ついついしょっぱいお菓子を食べ過ぎていませんか？

○減塩のコツ

「醤油やソースはかけずにつける！」

「減塩食品を活用しよう」



「栄養成分表示を確かめよう」

