

2021 年

2月 給食だより



2月3日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜなどの感染症に負けないためにも、食事と睡眠をしっかりとり規則正しい生活を送り、体の抵抗力を高めておきましょう。

2月の給食目標

食事と健康の関わりを知ろう

生活習慣病とは

生活習慣病とは、食生活などの乱れや運動不足、睡眠不足、ストレスなどが原因で起こる病気のことをいいます。

好き嫌い



主な生活習慣病と関連する食生活

脂質異常症(高脂血症)や高血圧症、脳卒中、糖尿病、がんなどがあります。脂質や、糖分、塩分などのとり過ぎや、カロリーの高い食事、偏食などが原因になります。



とり過ぎていませんか？

脂質

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来大腸がんなどになる危険が高まります。



糖分

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



塩分

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管、心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



生活習慣病を予防する方法

- | | |
|-----------------|-----------|
| ①食べ過ぎない | ⑤よくかんで食べる |
| ②朝ごはんをしっかり食べる | ⑥好き嫌いしない |
| ③栄養バランスのよい食事をする | ⑦体を動かす |
| ④糖分、脂質、塩分を控える | |

将来健康に過ごすためには、子どものうちに正しい食習慣や生活習慣を身に付けておくことが大切です。できることから始めましょう。

