

今月の給食目標

「食生活の
改善」



もうすぐ立春です。暦の上では春ですが、最も寒さの厳しい時期になりました。3年生は入試、1・2年生ももうすぐ学期末テストがありますね。栄養バランスの良い食事をきちんととって体調を整え、万全の状態でも臨めるようにしましょう。

生活習慣病ってなんだろう？

運動不足や夜遅くまで起きているような不規則な生活、食べすぎや、あぶらっぽいもの・しょっぱいもの・甘いものの食べすぎなどの日頃の生活習慣が深く関係して起こる病気をいいます。がん・脳血管疾患・心疾患、そしてその危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いずれも生活習慣病とされています。生活習慣の改善で予防が可能です。

〇月×日 (金)



こんな食生活が生活習慣病の原因になります!!



夕ごはんのほかに夜おそく食べたりする

最近、肥満や高血圧、高コレステロールなど、生活習慣病の危険因子をいくつも持っている子どもが増えているといわれ、原因として偏った食事や不規則な生活があげられています。生活習慣病を予防するために、家の食事でも、次のことを心がけるようにしましょう。

その1

一度に大食せず、三度の食事を規則正しくとるようにしましょう。

その2

肥満をさけるため、お菓子や甘い飲み物をとりすぎないようにしましょう。

その3

体に大切なビタミンをとるために、野菜、とくに緑黄色野菜を毎日食べるようにしましょう。

その4

食物せんいをとりましょう。玄米・発芽米ご飯や麦ご飯などの穀類、野菜、海藻、豆、いもなどのせんいにはコレステロールを下げる働きがあります。

その5

うす味になって、食塩をとり過ぎないようにしましょう。

その6

脂質、もしくはあぶらのとりすぎを避けるために、「蒸す」、「ゆでる」、「煮る」など、いろいろな調理法を組み合わせましょう。

頑張れ受験生!

<夜食を上手にとりましょう!>

夜おそくまで勉強していると小腹がすいてきますね。お腹がすき過ぎると、学習能力も下がります。そんな時の夜食は効果的ですが、翌日の朝食や睡眠に影響するほど食べるのはかえってマイナスです。消化が良く、刺激が少ない物を少なめに食べましょう。

消化の良い夜食の例

