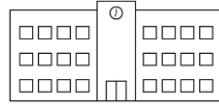


給食だより2月号



令和2年度
みどり市立笠懸中学校

暦の上では春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる季節です。年度末にさしかかり、進学・進級ももうすぐですが、冬の終わりに体調を崩さないよう、規則正しい生活を送りましょう。

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。

○月×日(金)



こんな食生活が生活習慣病の原因になります!!



油っぽいもの・しょっぱいもの
あまいものの食べすぎ

朝ごはんを食べない
食べる時間がきまってない



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。

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2

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。

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。

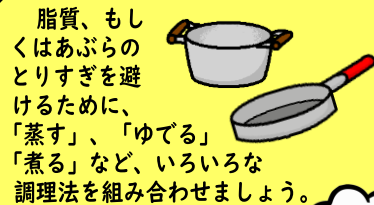


その4



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5



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。

その6

豆の栄養

2月3日は節分です！今回はそれにちなんで、豆のお話をしたいと思います。

大豆のおもな栄養素とはたらき

- *たんぱく質：血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる
- *カルシウム：骨や歯をつくる
細胞間の情報伝達に関与する
- *食物せんい：腸内環境を整える



豆(大豆)には栄養がたっぷり。豆に多いたんぱく質は体をつくるもとになるよ。カルシウムや食物繊維以外にも、マグネシウム、鉄分などのミネラル、ビタミンB群など健康作りに大切な栄養素がぎっしり詰まった食べ物です。

