

2月

給食だより



令和8年2月 塩沢学校給食センター

一年の中でもっとも寒さが厳しく、風邪やインフルエンザが流行する季節です。風邪を予防するためには、「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いうがいの習慣をつけることが大切です。寒さに負けずに元気に乗り切りましょう。

(ご家庭でお子さんと一緒に読みください)



生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの食習慣が深く関わって起こる病気のことをいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。糖分、脂質、塩分のどれも体に必要なものですが、とり過ぎは生活習慣病の原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とり過ぎに注意しましょう。

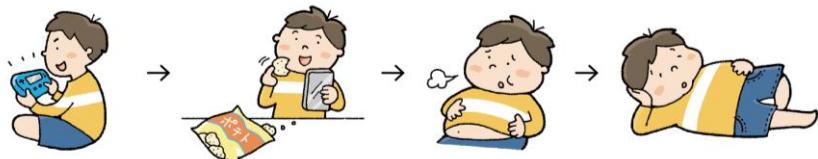
このままで大丈夫？



脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 ながら食べをする 太る 動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどによって外遊びが減り、運動不足になります。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環から抜けだしましょう。

栄養バランスのよい食事をとるためにには

主食、主菜、副菜、汁物をそろえることで、いろいろな食品を食べることができます。自然とバランスが整います。1日3食規則正しく食べ、バランスの良い食事を心がけましょう。

生活習慣は大人になってから気をつけければ、よいのでしょうか？

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってから変えようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。

