

# 給食だより 11月号

令和2年10月30日  
珠洲市立緑丘中学校

生活習慣病という言葉を知っていますか？以前は「成人病」という名前で呼ばれていましたが、大人の病気とは限らなくなり名前が変わりました。生活習慣病について知り、自分の食生活をふりかえってみましょう。

## 11月の給食目標 病気と食事の関係を知ろう！！



### 生活習慣病って何？

食事、運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気のことをまとめて生活習慣病といいます。多くの病気において、重くなってからでない症状が現れず、知らない間に進行してしまうということもあります。

**糖尿病** 食べすぎなどによる糖分の摂りすぎや、肥満によるホルモンの働き不足などが原因で、血糖値が高くなる病気です。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

**高血圧** 血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。放置すると脳卒中や心筋梗塞という命にかかわる病気を引き起こす恐れがあります。塩分の摂りすぎが原因の1つ。

**脂質異常症** 血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールという脂肪分が増えすぎた状態。脂っこいものの食べすぎや運動不足などが原因となります。放置すると動脈硬化（血管が固くなったりせまくなったりすること）から心筋梗塞などを引き起こします。

生活習慣病の原因となるような食生活を送っていませんか？一度ふりかえてみて、間食の量や内容、運動習慣などできることから改善してみよう。



### Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければいいんじゃないの？

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か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。



### 調理員さんの日誌より

10/2 今日が残食がありませんでした！ミートローフは肉厚でおいしかったですね！家でもしてみようと思います。

→肉厚のミートローフにさいつまもがほんのり甘いスイートポテトサラダ、そしてコンソメ味のスープ！洋食メニューはやっぱり食べやすいようですね。ミートローフは食べ応えありました！

10/10 能登牛丼はお肉がやわらかくておいしかったので、子どもたちも喜んで食べたのではないのでしょうか。あっさり漬けは野菜たっぷりでおいしかった。

→もちろん大喜びでした！みんなでおいしくいただきましたね。給食中、写真を撮りにいくと素敵な笑顔で

ピースをしてくれた生徒もいました！能登牛を使用した給食は、能登牛を石川県から提供していただき実施しましたが、こんなに贅沢にたっぷり牛肉を使えることなんてないのでありがたいです。