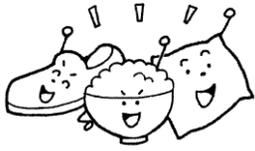


給食たより



珠洲市立直小学校



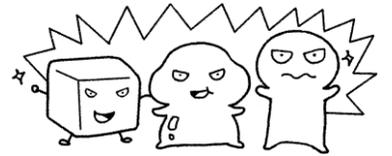
がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

けんこう からだ しよくじ かんが

健康な体をつくる食事について考えよう

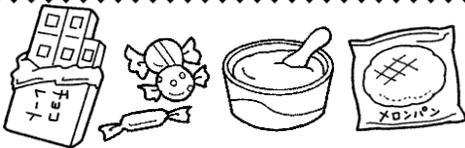
とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分

どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や様々な病気の原因になります。甘いものや揚げものなどをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。



糖分をとりすぎると…

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や肝臓の病気などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質をとりすぎると…

肥満になりやすくなったり、血液中の脂質が増えすぎて、血管や心臓の病気になる恐れがあります。



塩分をとりすぎると…

血圧が高くなり、脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

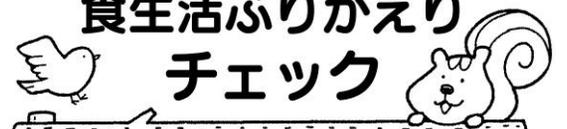


Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、いいんじゃないの？

A. 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。



食生活ふりかえりチェック



- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

朝食作りの時短ワザ

～作り置きを活用して朝の時間にゆとりを～

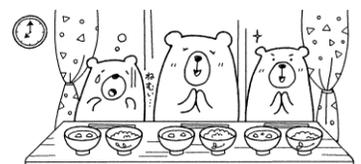
作り置きのおかずがあると朝食作りはかなり楽になりますね！すでに実践されているご家庭もあるかと思いますが、作り置きのおかずについて簡単に紹介したいと思います。

【作り置きに向くおかず】

- 水分が少ない
 - しっかり火が通っている
 - 酢やスパイスを使っている
- 例) きんぴら、しぐれ煮、ピクルスなど

【注意点】

- 保存容器はよく洗って、アルコール消毒か煮沸する
- できるだけ早く冷ます
- 冷めてからふたをして、冷蔵庫に入れる
- 取り分け用の箸で取り分ける



衛生には十分配慮され、食中毒に注意してください。