

2月は暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。



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て、健康な体をつくるためにできることを考えましょう。

※ とりすぎ注意！ ※ 【糖分・脂質・塩分】



糖分・脂質・塩分は、どれも体に必要なものですが、とりすぎると肥満などの様々な病気の原因になります。

● 糖分をとりすぎると...

肥満や糖尿病、肝臓の病気などに注意が必要です。また、むし歯の原因にもなります。



● 脂質をとりすぎると...

肥満になったり、血液中の脂質が増えたりして、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す原因になります。



糖分の多いお菓子や、脂質の多い揚げもの、塩分の多いしょうゆなどの調味料をひかえること。新鮮な食材を使って、食材の味を生かした調理をすること。市販の加工食品や外食メニューなどは、栄養成分表示をチェックして、糖分・脂質・塩分をとりすぎないように気をつけること。このような工夫をして、生活習慣病を予防しましょう！

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけば、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かれます。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

◆◆ 2月の給食 ◆◆

- ・3日(水)…節分献立 節分は、季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。今年の節分は2月2日ですが、5・6年生のスキークラスがあるため、3日に節分献立を行います。いわしの竜田揚げや、節分豆を味わいましょう。
- ・8日(月)…能登牛の日 今年度、第2回目の能登牛の日。給食では、すき焼き風煮で味わいましょう。
- ・19日(金)…切干大根/しいたけの日 地域でとれる切干大根やしいたけを使います。切干大根のごまマヨネーズ和えや、肉じゃがで味わいましょう。