

2月 給食だより

食生活の見直しで生活習慣病を防ぎましょう！

生活習慣病とは、かたよった食事や運動不足などの悪い生活習慣が長年続くことによって起こりやすくなる病気の総称です。特に食生活は健康状態を大きく左右します。一生を健康で過ごすために、成長期の今、体に良い食生活を身につけていきましょう。

生活習慣病の原因になる食事のとり方



食べすぎ



塩分のとりすぎ



すききらい



不規則な食事



朝食抜き



甘い物・油ものの食べすぎ



このような食生活を何年も続けていると体中に悪い影響が起こります。最初は自覚症状がほとんどないため、見過ごされてしまい、その結果、命にかかわる重大な病気につながってしまいます。



生活習慣病を防ぐ♪ 食生活のポイント

★1日3食きちんと食べる

私たちの体は健康を保つために規則的なサイクルで働いています。1日3回のリズムで体に栄養を届けましょう。



★野菜・果物・海藻・豆類をしっかり食べる

体の調子を整えて病気を防いでくれるビタミン・ミネラル・食物繊維がたくさん含まれています。意識して食べるようにしましょう。



★塩分のとりすぎに気をつける

塩分のとりすぎが続くと血管に負担がかかり、病気の原因になります。調味料を使いすぎないようにして、素材の味を楽しみましょう。



★よくかんで腹八分目を心がける

ひとくち30回以上かむように心がけましょう。よくかんで味わって食べると、食べすぎ防止になります。



何をどのように食べたかで未来の体が作られます。成長期の今から習慣づけていってくださいね！



給食メニューより

小松菜のごま酢和え

作り方

材料 【4人分】

- ・小松菜 1束
- ・もやし 1/2袋
- ・にんじん 1/6本
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・酢 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・白ごま 大さじ1

- ① 野菜を洗う。小松菜は1.5cmに切る。にんじんは千切りにする。白ごまはフライパンでからいりして香りを出す。
- ② 鍋にお湯を沸かし、野菜の歯ごたえが残るように、さっとゆでる。ゆであがったら、冷水にとって水気をよく絞る。
- ③ 調味料と野菜を和えて、白ごまを加えて全体をまぜ合わせる。

★ごまの香ばしさとお酢の酸味でしょうゆを減らした減塩レシピです。よくかんで食べるので満足感が得られ、食べすぎを防ぎます。

