

# 2月 給食だより

2017. 2月1日

輪島中学校調理場

## 今月の食事目標 生活習慣病を予防しよう。

生活習慣病というと、中高年以降の病気では・・・？というイメージがあるかもしれませんが、最近では子どもたちの間でも、生活習慣病が発症しています。

運動不足や夜型生活、食生活の乱れによって肥満になり、そのことが原因でがんや心臓病、動脈硬化、糖尿病など生活習慣に関係する病気にかかる人が増えています。

生活習慣病は毎日の生活に気をつけていくことで、予防ができる病気です。早い時期から自分の生活スタイルに関心を持ち、健康な体で一生をいきいきと過ごせるようにしましょう。

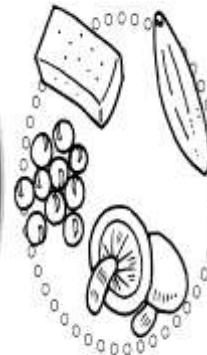
**注意** 生活習慣病予備軍になる  
《こんな食習慣》

- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食めきなど欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない



子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみましょう。

### 食物繊維をとって 糖尿病を防ごう



糖분을過剰にとっている  
と糖尿病を招くおそれがあります。そこで活躍するのが食物繊維です。  
食物繊維は体内でブドウ糖の吸収をゆるやかにするので、血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖尿病を予防します。

2月3日は節分です。鬼（悪いこと）を大豆で追い払います。

明治時代まで、ほとんど肉を食べる習慣のなかった日本人にとって大豆は重要なたんぱく質源でした。日本人は大豆をいろいろな食品に加工して利用しました。奈良時代には中国から豆腐が伝わり、良質なたんぱく質を含む食品として長年にわたって食べられてきました。

豆いろいろ

## 福は内 鬼は外 豆

2月3日は節分です。かっぱい豆をなげて「福」を呼び込み、「鬼」を追い出しましょう。「まめに働く」など、まめはまじめとか健康という意味に使われます。

