

3月給食だより

令和7年2月28日(金)

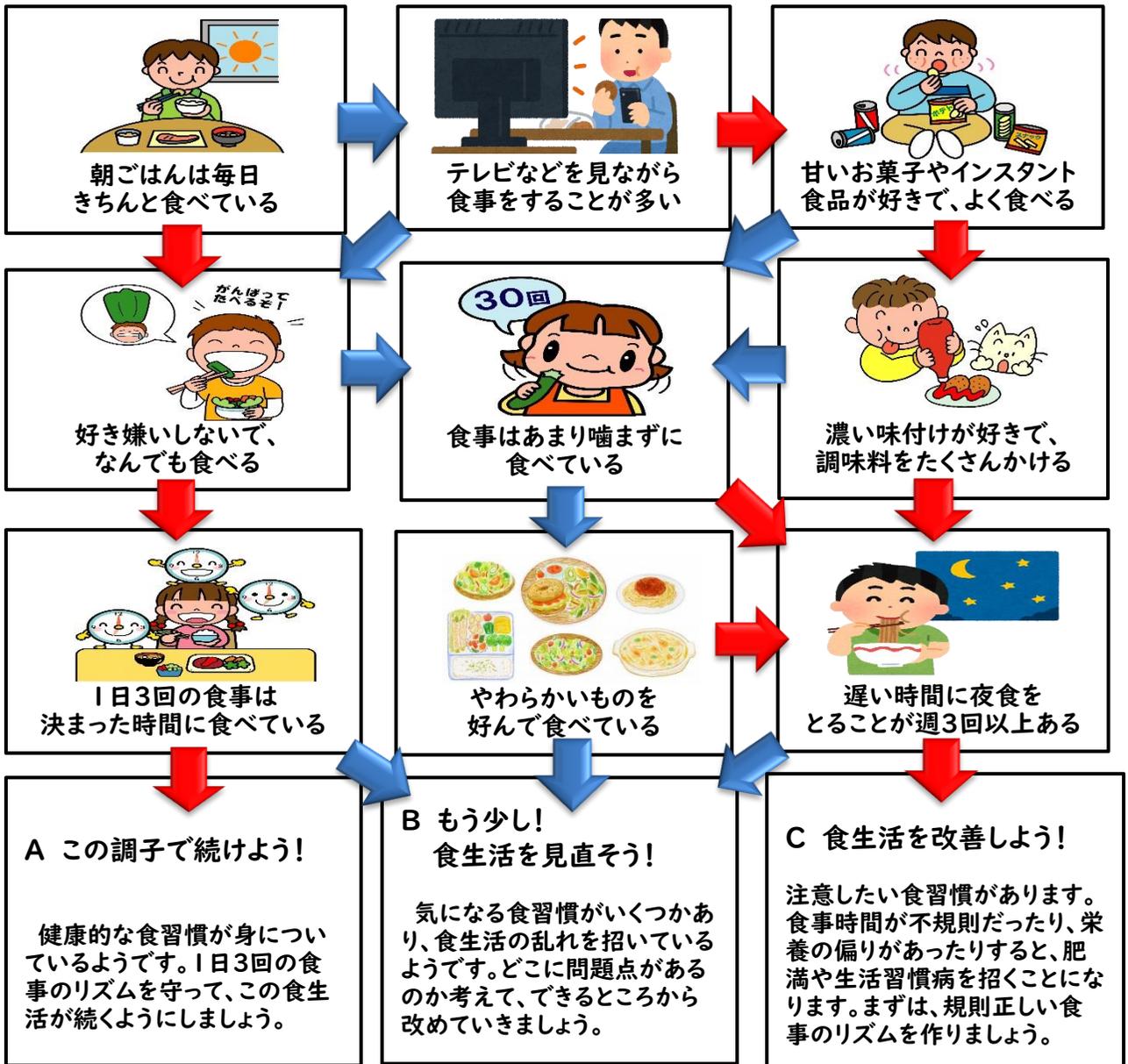
学校栄養職員 井出

穏やかな日差しが心地よく感じられるようになりました。まだ冷え込むこともあります。春の訪れはもう間もなくです。今年度の給食も残り数回となりました。学校給食へのご理解、ご協力ありがとうございます。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

自分の食生活を振り返ろう!

はい → いいえ →

みなさんが健康的な食生活を送るためには、子どもの頃からの規則正しい食生活を習慣化することが大切です。まずは自分自身の生活習慣を振り返るところからはじめてみましょう。



生活習慣病の予防は子どものうちから!

生活習慣病とは、食事や運動、休養などの生活習慣が深く関係する病気のことです。糖尿病・高血圧・心臓病・がんなどがあります。健康について、ご家庭でも考えてみましょう。

お子さんと一緒に

生活習慣チェック

あてはまる項目に

を入れてみましょう。

- 食事は朝・昼・夕と規則正しくとっている

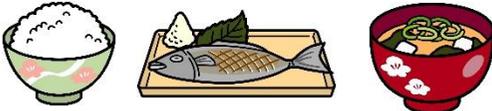


食事の回数を減らしたり、間隔があきすぎたりすると、エネルギーをため込もうとし太りやすい体になります。

- スナック菓子、インスタント食品、ファストフードなど脂肪の多いものは控えている



- 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている



主食・主菜・副菜をそろえることにより、自然に栄養のバランスが良くなります。

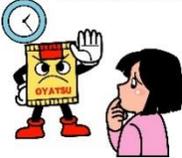
- 塩分は控えめにして、薄味を心がけている



だしや香辛料、酸味を効かせると減塩につながります。

- 間食(おやつ)は時間を決めて食べ過ぎないようにしている

おやつは決まった時間に!



間食は食事の2時間前までに済ませましょう。

- 定期的に適度な運動をしている



自分に合った運動を見つけ、継続的に行うことが大切です。

- 野菜を毎食意識して食べている



1日350g以上食べましょう。

- 早寝・早起し、睡眠が十分にとれている



良い睡眠は生活習慣病の予防につながり、心の休養にもなります。

の数が多いほど、生活習慣病の予防につながります。チェックが付かなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみましょう。

