



暦の上では秋になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。朝・昼・晩と3食きちんと食事を摂って、元気に学校生活を送りましょう。



～食生活を見直して、生活習慣病を予防しよう～

生活習慣病とは？

生活習慣病と呼ばれる疾患には、「肥満症」「高血圧」「糖尿病」「心臓病」などがありますが、これらの疾患は個々の原因で発症するよりも、脂肪が内臓に蓄積した肥満が原因とされています。

運動不足や夜型生活、塩分や脂質・糖分の摂りすぎによる子供の生活習慣病も問題になっています。



食事の見直しポイント★☆☆

子供のころから正しい食習慣を身に付けることが大切！！

① 野菜を食べよう



1日の野菜摂取量の目標は、6～8歳で240g、9～11歳で290g、12～14歳で300g、15歳以上で350g以上です。毎日の食事にあと1品、野菜料理を取り入れてみましょう。

② 油や砂糖、食塩のとりすぎに注意



脂質や糖分は食べ過ぎると肥満の原因になります。塩分のとりすぎは高血圧の原因になります。日頃から食べすぎに注意し、薄味を心がけましょう。

③ 1日3食バランスよく

毎日3食決まった時間に食事をする、生活のリズムが整います。



旬の食材「梨」



茨城県は、千葉県について第2位の生産量を誇ります。中でも旧関城町は県内屈指の梨の産地です。梨にはおなかの調子を整える食物せんいや、疲れをとる作用のあるクエン酸などが多く含まれています。

《給食費について》

給食費は、月額で小学校 3,000 円、中学校 3,500 円です。ただし、中学3年生の3月分は 1,750 円です。

※下館一高附属中学校については、筑西市内に住民登録がある場合 3,500 円

筑西市外に住民登録がある場合 4,800 円 です。

市より児童生徒1人につき

1300 円の補助をしています。



《給食費の減免について》

以下のやむを得ない場合で、かつ、保護者からの申し出があった場合に減免することができます。

① 同一月内で連続5日以上（土日・祝祭日、学校行事等を除く）欠食の場合

② 医師の診断により牛乳の飲用を禁止された場合

提出期限は、①は毎月末までに、②は毎年度1回医師の診断後の月末までとなっております。提出期限を過ぎてしまうと減免を受けられませんので、提出期限内に学級担任に申し出てください。