給食だより

令和6年2月
教育委員会学校給食課

もうすぐ「立春」です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

生活習慣病を予防しよう

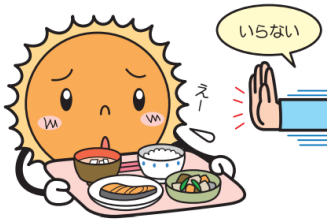
生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べ過ぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、高血圧や糖尿病を引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつになることから、生活習慣病と言われるようになりました。

チェックしてみよう

生活習慣病を招きやすい食生活 ☑

☐ 朝食を食べないことが多い



☐ ファストフードや清涼飲料水をとることが多い

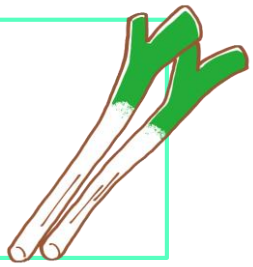
☐ 食べるのが早い

☐ いつもお腹いっぱいになるまで食べてしまう

☐ スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる

☐ 夜食を食べることが多い

☑ たくさんチェックがついた人は要注意です！食生活を見直しましょう。

旬の食材 「長ねぎ」

ねぎは関東では「根深ねぎ」、関西では「葉ねぎ」と呼ばれ、東西の文化で違いがある野菜です。1年中食べられますが、冬に旬を迎える野菜です。冷えた体を温め、疲労回復に効果のある野菜と言われています。あまり火を通さずに食べることで、栄養素を効果的に摂取することができます。旬の味を楽しんでください。