

1月号 給食だより

平成24(2012)年1月10日
寝屋川市立明和小学校


あけましておめでとうございます。

今年もみんなの笑顔を楽しみにがんばります。よろしくお願いします。

さて、みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？

夜更かしせず、朝ごはんを食べて、規則正しい生活ができましたか？

三学期が始まりましたので、早ね早起き・朝ごはんを食べて、生活のリズムを取り戻しましょう。



生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、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、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなど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もなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

食生活を見直して 生活習慣病を予防!!



できるところからはじめよう!

大丈夫ですか？ あなたの食習慣

- 

① 食べすぎ
 - 


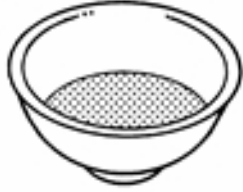

② 脂質、塩分、糖分のとりすぎ
 - 

③ 朝食ぬきなど欠食をする
 - 

④ 夜遅くに食べる
 - 

⑤ 野菜や果物をほとんど食べないなど偏食がち
- 食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身につけることが肝要です。

ラーメンの食べ方で知る塩分量の調節法

例	スープを飲まない	スープを半分飲む	スープを全部飲む
			
塩分量	1.7g (めんのみ)	5.3g (めん+スープ半分)	8.8g (めん+スープ全部)



6～14歳の男子では、1日の食塩摂取目安量は6～10g未満、女子では6～8g未満です。上のようにラーメンを例に見ると、例えば、ラーメンをめん、スープとも全部食べた場合には、8.8gでほぼ1日の摂取量になってしまいます。このように、ちょっとしたことで塩分をとりすぎてしまうのです。

生活習慣病の予防にも

野菜や果物でカリウムをとろう!



野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外にだすことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。

<お知らせ>

- ・給食は11日(水)から始まります。
- ・1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割について、たくさんの人に知ってもらうために取り組まれています。明和小学校でも23日～27日までを給食週間とし、集会で給食委員会が中心となって、「食」の大切さや関わって下さっている方へ感謝の気持ちを伝えます。