

9月 給食だより

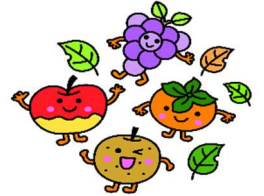
令和2年9月

君津市学校給食共同調理場



新型コロナウイルスの影響により今年の夏休みは短かったですね。学校生活を毎日元気に過ごす為には、早起き・早寝をして3食をしっかりと食べて生活リズムを整える事が大切です。休み明けの今、生活習慣を見直して規則正しい生活リズムを心がけましょう。

～ 生活習慣病を予防しよう ～



現代社会では子どもの生活習慣病が問題になっています。
将来健康に過ごすためにも、子どものうちからできる事を気を付けていきましょう。

生活習慣病って何？

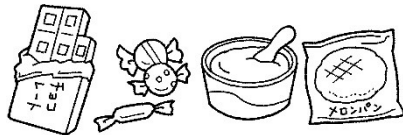


あなたは
どんな
食生活を
していますか？

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。

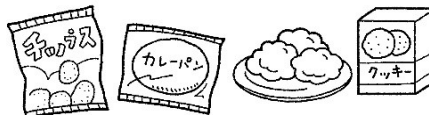
糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



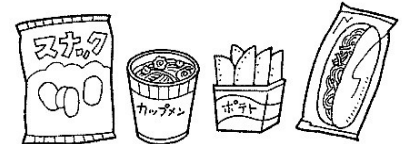
脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかに胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



～ どうすれば予防できるの？ ～

- ① 食べすぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をする
- ④ 糖分・脂質・塩分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、早食いをしない
- ⑧ 外遊びや運動を習慣化する

学校給食では減塩に取り組んでいます！！

いわし節・かつお節でだしをしっかりと取り、風味のある食材（干しいたけ・ねぎ・みつ葉など）やだしが出る肉類や練り製品をうまく取り入れ、塩分を極力抑えた給食を作っています。給食では1食当たり2～2.5g/人程度を目標としています。

ご家庭でも減塩を心がけてみませんか。



君津市のHPに子ども達が食べている給食の写真を掲載しています。
QRコードからぜひご覧ください。

