

# 9月 給食だより



令和3年9月  
君津市学校給食共同調理場

長い夏休みが終わり、学校生活が再開しますが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなります。早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送れるように心掛けましょう。

## 生活リズムを整えよう!

休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気がでなかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

### 1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう

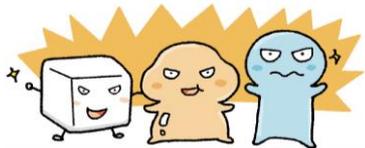


行ってきまーす!

## 生活習慣病ってなに？

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。特に食習慣は生活習慣病に大きく関わりがあります。家族みんなで日ごろの食習慣を見直してみましょう。

## とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧などの原因になります。おやつや揚げ物を控えたり、薄味に慣れたりして、とりすぎないように注意しましょう。

### 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。



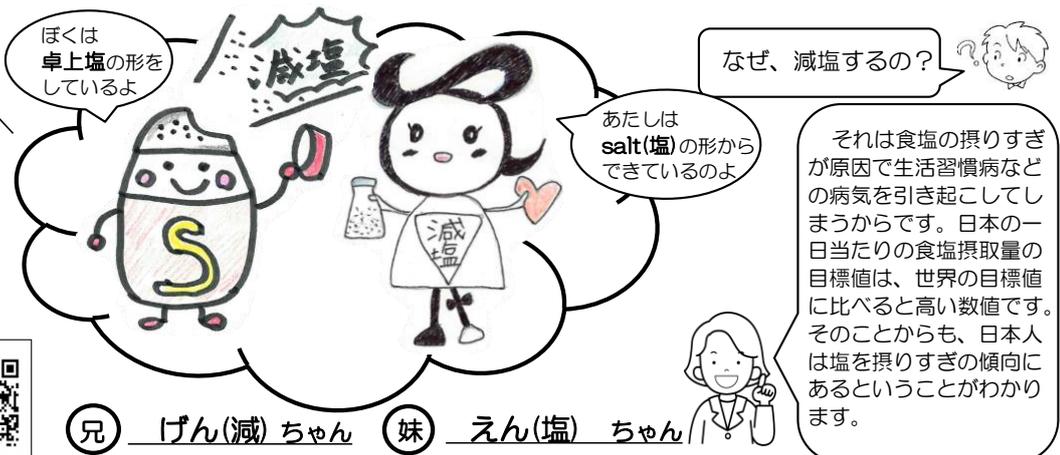
### 塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも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。



調理場オリジナル 減塩推進キャラクター 「げんちゃん・えんちゃん兄妹」 をご紹介します!

給食から減塩を推進するために誕生しました。これからも献立表などに登場するので、よろしくお願いします。



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。



兄 げん(減)ちゃん 妹 えん(塩)ちゃん