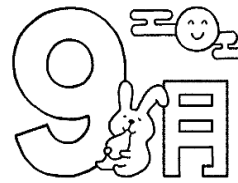


* 給食だより *



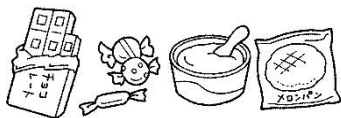
令和4年8.9月
(中学生)
芽室町学校給食センター

8、9月食育目標：食物アレルギーについて知ろう

生活習慣病の予防について

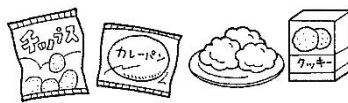
生活習慣病とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧、脂質異常症などがあげられます。特に食生活の乱れは、さまざまな病気を引き起こす原因になります。

「糖分」をとりすぎると



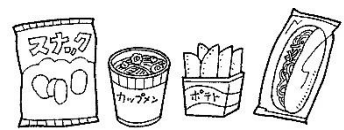
肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。

「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、大腸がんなどになる危険性が高まります。

「塩分」をとりすぎると



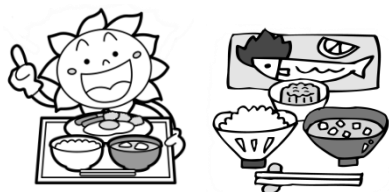
高血圧の原因になります。他にも胃がん、脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

す。食習慣は大人にな
いたため、子どものうち

食生活で心がけたいこと

ってからの改善が難し
からの予

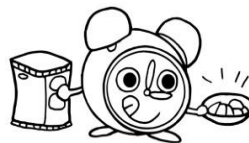
●朝食は毎日とりましょう。朝食をとらない習慣は、太りやすい体質をつくりま



朝こそ、バランスよく、しっかりと！



●よくかんで、ゆっくり食べましょう。腹八分目で満足感が得られ、食べすぎを防ぎま



●間食は、時間と量をきちんと決めましょ



うす味



- 料理の味付けは、減塩を意識ましょ
- 卓上調味料のかけ過ぎに注意！
- カリウムが多く含まれる果物、野菜などを取り入れましょ



●夜食は控えましょ



●野菜や豆類、きのこ、海そうを使ったおかずを食卓に！これらの植物性食品は、からだの免疫力を高め、ガンなどの病気に罹るリスクを減らしま