

☆きゅうしょくだより☆

2021年10月
千里みらい夢学園
吹田市立桃山台小学校

せい かつ しゅう かん びょう ふせ 生活習慣病を防ごう

～知っていますか？ 生活習慣病～

生活習慣病とは、脳卒中・糖尿病・高血圧症などの病気のことです。

かたよった食事や運動不足、睡眠不足などの生活習慣が原因になります。

子どもの時から適切な生活習慣を身につけ、生活習慣病を防ぎましょう。

<こんな生活をしていませんか？>

● 清涼飲料水をよく飲む



● 油っこい食べものをよく食べる



● 食事でソースやしょうゆをかけることが多い

● おやつや夜食をよく食べる



● マヨネーズも大すぎ



● 朝ご飯を食べないことが多い

● すききらいが多く、野菜がきらい



【2学期の給食目標】

なんでも食べて、じょうぶな体をつくろう



急に生活を変えるのは、むずかしいものです。

今のうちに、気づいたことから1つずつ見直していきましょう。

<生活習慣を予防する食事のくふう>

脂肪(油)の
とりすぎを防ぐ

- ★ ゆでる・蒸す・網で焼くなど、調理方法を工夫しよう。
- ★ 肉料理だけでなく、魚の献立もとりいれよう。
- ★ 油の多いおやつを食べ過ぎに注意。(ドーナツ・スナック菓子など)

塩分の
とりすぎを防ぐ

- ★ だしの味がきくと、塩分が少なくてすむ。
- ★ レモンなどの酸味や香りも加えよう。
- ★ しょうゆなど塩分の多い調味料を食卓におかない。

糖分の
とりすぎを防ぐ

- ★ のどがかわいたら、ジュースではなく水やお茶で水分補給。
- ★ おやつだけでなく、朝昼夕のごはんをしっかり食べる。
- ★ おやつ=おかしではなく、果物やいも類も加えてみよう。

規則正しい生活をする事、スポーツなどで体を動かすことも大切です。