

2月 給食だより

令和 7 年度

福島市北部学校給食センター

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウィルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗いうがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

今月のめあて…生活習慣病と食事について

せい かつ しゅう かん びょう

生活習慣病とは……



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。中でも肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

生活習慣病の原因



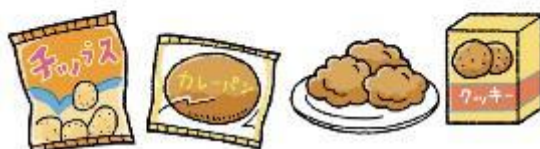
糖分 をとりすぎると

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。



か ぞく
家族みんなで！

できることから始めてみましょう.....

初 級

よくかんで食べる



お菓子や甘い飲み物を
とり過ぎないようにする



いつもより
多く歩く



中 級

野菜料理を1品増やす



薄味を心がけ、食塩の
とり過ぎに気をつける



毎朝、
ラジオ体操
をする



上 級

いろいろな食品を
バランスよく食べる



栄養成分表示を見て
食品を選ぶ



30分以上の運動を
週2回以上行う



～中学3年生 リクエスト献立～

2月は、信陵中学校のリクエスト献立を提供します。中学3年生から寄せられた、給食に関する思い出のエピソードを一部紹介します。

- ・クリスマスのケーキが美味しくて、好きでした！
- ・クラスみんなでワイワイと食べたこと。
- ・きな粉揚げパンが出た時はとても嬉しかったです。
- ・1日の食事の中で1番楽しみでした。今日はどんな給食かな、と毎日ワクワクでした。
- ・給食とお別れをするのはすごく寂しいです。高校でも食べたいくらい大好きです。
- ・みんなで献立について喋ったりして楽しかったです。
- ・家族以外のみんなと楽しく食べる給食時間は、いろいろな経験になり、とても楽しかったです。

