

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

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。

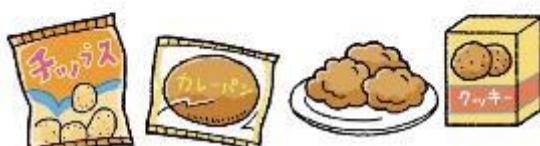
糖分をとりすぎると

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・・・・・

しょく きゅう
初級

ちゅう きゅう
中級

じょう きゅう
上級



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



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



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いくて、好きでした！

・クラスの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番樂しみでした。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。

