

# 2月 給食だより

令和7年度  
福島市南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

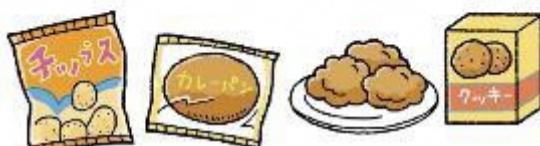
### 生活習慣病とは……

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。



### 脂質をとりすぎると

肥満になりやすいたけではなく、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。



### 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。



### 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！

はじ  
できることから始めてみましょう・・・・・

しょくじゅう  
初級

ちゅうじゅう  
中級

じょうじゅう  
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



### 中学校を卒業する3年生、9年生からのメッセージ

小学校のころから2年間ずっと給食を食べてて、小学校1年生のときにせったいに食べられる牛乳もまだ飲めなかったり、口食べられるところは少なくて、2年間で口ひどいところとともに大きくなりました。ありゆでうございました。

たくさんのメッセージ

ありがとう！



まず一言、私の給食への姿は強いです。

私は毎日給食の献立を見てそれを楽しみに、1日をたのし、家に帰ってからは、お母さんに給食の感想をほぼ毎日言っていました。高校生になつたら、給食が食べられないのが悲しいですが、今まで本当においしかったです。

いつも栄養バランスが良く、美味しい給食を食べれて幸せです。美味しい給食のおかげで私は元気に学校に行くことができます。毎日給食が楽しめます。

残りわずかですが、  
給食楽しんでね♪

