

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効果が効果的です。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。



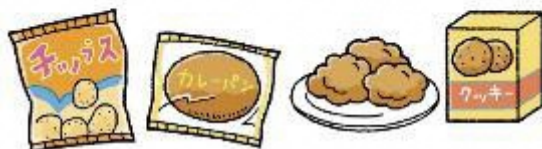
糖分 をとりすぎると

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	中級	上級
<p>よくかんで食べる</p>  <p>お菓子や甘い飲み物をと り過ぎないようにする</p>  <p>いつもより 多く歩く</p> 	<p>野菜料理を1品増やす</p>  <p>薄味を心がけ、食塩の とり過ぎに気をつける</p>  <p>毎朝、 ラジオ体操 をする</p> 	<p>いろいろな食品を バランスよく食べる</p>  <p>栄養成分表示を見て 食品を選ぶ</p>  <p>30分以上の運動を 週2回以上行う</p> 

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9年間ずっと給食を食べてきて、小学
 1年生のころにゼンマイは食べられなかったけど、今は、
 どんぶりやカレーが食べられるようになったことです。9年間でわいてく
 ることもたくさんあります。ありがとうございました。



たくさんのメッセージ

ありがとう！



まず一言、私の給食への愛は強いです。

私は毎日給食の献立を見て、それを楽しみに、1日をすごし、家に帰ってから、
 お母さんに、給食の感想をほぼ毎日言っていました。高校生になったら、
 給食が食べられないのが悲しいです。これからも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て
 幸せです。美味しい給食のおかげで私達は元気に学校
 に行くことができています。毎日給食が楽しみです。



残りわずかですが、
 給食楽しんでね♪

