

11月の給食だより

木の葉が色づき、秋も深まってきました。気温や湿度が日に日に低くなっていきますので、手洗いうがいをきちんとして、風邪を予防しましょう。また、バランスのよい食事もしっかりとって、体調を整えましょう。

11月の目標 食べものと健康について考えよう



子どもの生活習慣病が増えています！



食事や運動、休養など、生活の仕方と深い関わりがある病気を生活習慣病と言います。近年、この生活習慣病にかかってしまう子どもが急増しています。自分の生活習慣を見直して、将来を健康で迎えられるようにしましょう！

生活習慣病を防ぐ食事

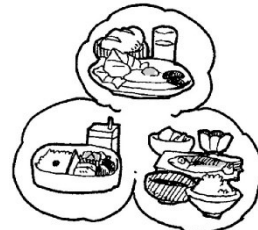
生活習慣病を予防するために、家庭でも食事の面で次のことを心がけてください。



子どもの頃からうす味に慣れさせ、食塩をとり過ぎないようにしましょう。



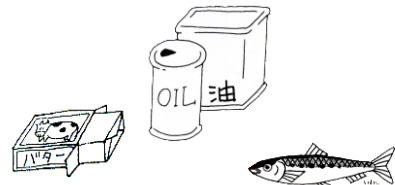
エネルギーのとり過ぎに注意しましょう。



一度に大食せず、3度の食事を規則正しく食べましょう。



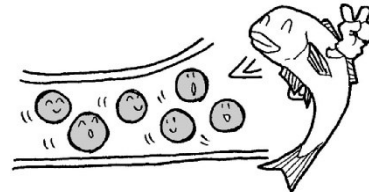
甘い菓子、清涼飲料水、果物をとり過ぎないようにしましょう。



食品に含まれる脂肪酸は動物、植物、魚類で異なるので、いろいろな食材から脂肪をバランス良くとりましょう。摂りすぎにも気をつけましょう。



食物繊維をとりましょう。野菜、海藻、いもなどの繊維はコレステロール値を下げる働きがあります。

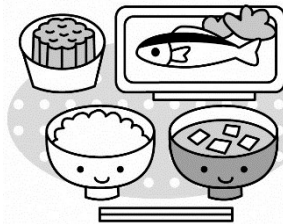


魚の油にはエイコサペンタエン酸という脂肪酸が含まれており、血中コレステロール値を下げ、血栓防止作用があります。

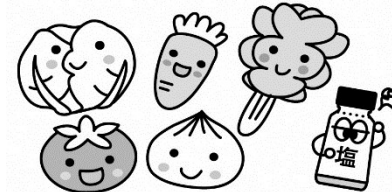
健康づくりは食生活から！

健康な心と体を作るためには、食生活を整えることが重要です。日頃の食生活を振り返り、出来ることから取り組んでみませんか？

健康づくりは食生活から！



野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう！

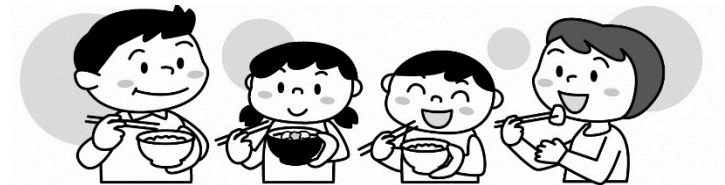


食生活をチェック！

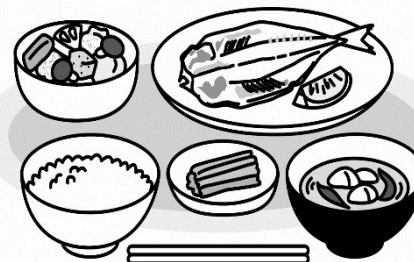


- 1日3食、規則正しく食べている
- 腹8分目を心がけている
- 毎食、野菜を食べている
- 塩分のとりすぎに気をつけている
- お菓子はとり過ぎないようになっている
- 1日1回は家族そろって食事をしている

家族や仲間と食事をする事で、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。



11月24日「和食の日」



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。

11月29日「ぐんま すき焼きの日」



11月29日(いい肉の日)は「ぐんま すき焼きの日」です。群馬県はすき焼きに使う食材、牛肉、ねぎ、こんにゃく、しいたけ、白菜、しゅんぎく、豆腐(大豆)がすべて県内産でそろった「すき焼き自給率100%」の県です。群馬県は「ぐんまのすき焼き」の魅力を全国へ、世界へと発信するPR事業「ぐんま すき焼きアクション」を立ち上げ、群馬県民を巻き込んだ取組を行っています。学校給食でも11月29日は「すき焼き」を取り入れた献立を提供します。