

## 給食だより

3月号 さいたま市立新開小学校

あたたかい日差しや風の香りから春を感じる季節となりました。今年度も給食をたくさん食べて元気に過ごすことができましたか？3月は、卒業や進級など大きな節目を迎える時期です。今月は、自分の生活習慣を振り返ってみましょう！

## 食事と生活習慣病

生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」のことを言います。

かつては「成人病」という名称で、加齢とともに発症・進行するものとされていましたが、実際は運動不足や不規則な生活など、子どものころからの生活習慣が原因となって発症することが分かり、「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。

「まだ子どもだから病気なんて関係ない」と思うかもしれませんが、生涯健康に過ごすためには今から望ましい生活習慣を身に付けていくことが大切です。

食塩の摂りすぎや野菜不足・運動不足などが原因として挙げられます。



エネルギーの摂りすぎや甘いものの食べすぎが原因になることも…

食べすぎや脂質の摂りすぎ、運動不足などが原因として挙げられます。

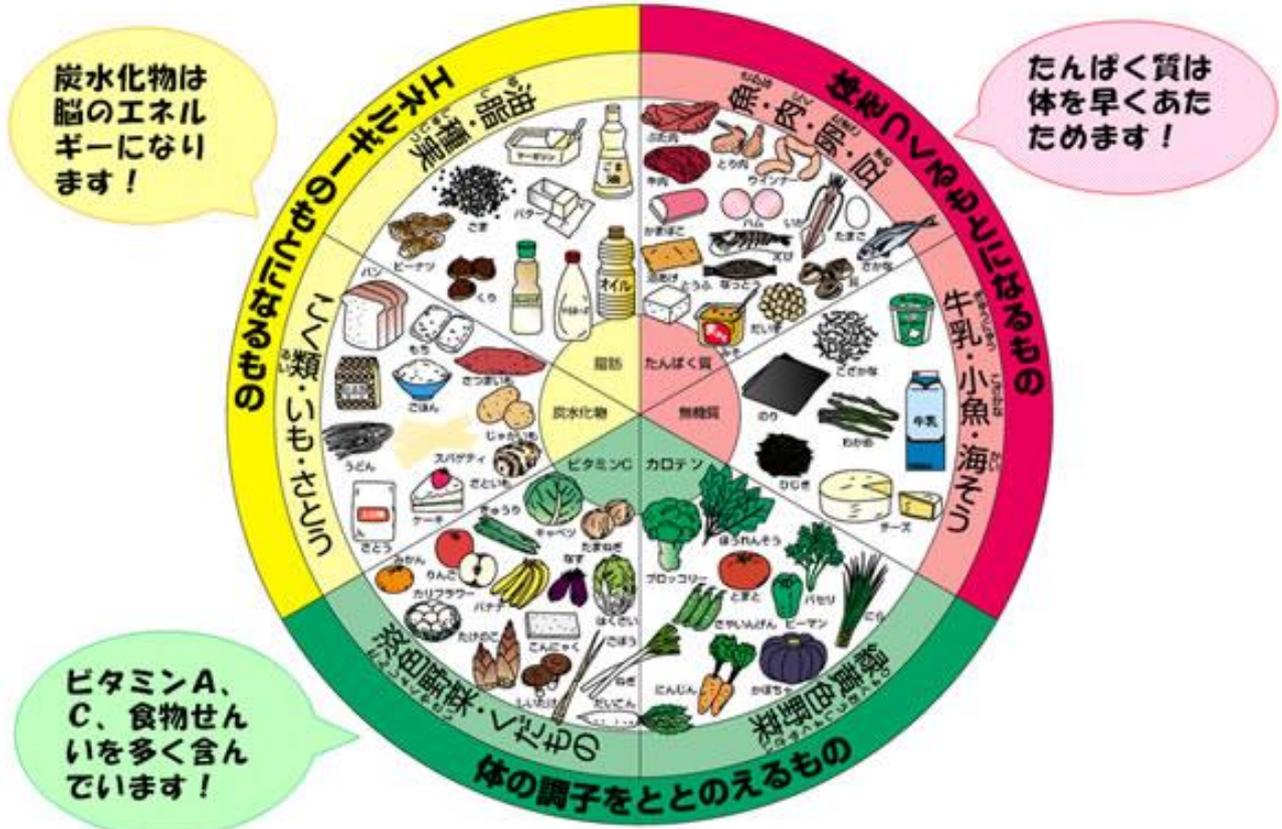
### ☑チェックしよう！

- 朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん 規則正しく3食しっかり食べている。
- 好き嫌いせず、バランスよく食べている。
- 野菜や果物を食べている。
- 甘いお菓子やスナック菓子・清涼飲料水を摂りすぎないようにしている。
- よくかんで食べている。
- 休み時間などは積極的にからだを動かしている。



# からだ作りはバランスのとれた食事から

毎月お配りしている献立表は、使用食材をはたらく力になる「黄色の食品」、血や肉になる「赤の食品」、からだの調子をととのえる「緑の食品」にわけてお知らせしています。ご家庭でも「この料理にはどんな食材が入っているんだろう？」「どのような働きがあるの？」など、献立表を見ながら考えてみませんか？



## バランスのとれた主食・主菜・副菜の量

◎ 主食 : 主菜 : 副菜の割合 = 3 : 2 : 1

◎ 1食でとりたい副菜の目安量

なま生なら両手で1杯



ゆでたら片手で1杯