

給食だより



2月3日は節分で翌日4日は立春となります。暦の上では春といっても、まだまだ寒さが厳しい季節です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休め健康な体を維持するように心掛けましょう。

また、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎、風邪やインフルエンザなどの予防に、手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。

今月の給食目標

～食事と生活習慣病の関係について知りましょう。～

生活習慣病とは・・・

運動不足や夜型生活、食べ過ぎや脂質・塩分・糖分の摂り過ぎなどの生活習慣が続くことで、肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病と言われるようになりました。『まだ中学生だから関係ないや。』と思っている人はいませんか？生活習慣病は小さいうちからの生活習慣・食生活が影響します。将来後悔しないように、今のうちから気をつけましょう。

生活習慣病予防は

今からはじめよう!!



- ① 食べ過ぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をする
- ④ 糖分・脂質・塩分を摂り過ぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よく噛んで早食いをしない
- ⑧ 運動をほとんど毎日行う

塩竈市学校給食栄養士会コラム

令和5年度 食事に関するアンケート調査結果より

7月に小学校6年生と中学校3年生を対象として、「食事に関するアンケート」を実施しました。前は令和2年度に実施しており、今後も3年に一度実施していきます。

詳しい結果は塩竈市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

(塩竈市 食事に関するアンケートで検索)

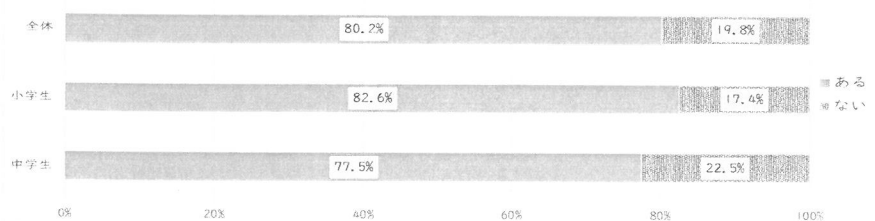
【塩竈市学校給食栄養士会】

令和2年度の調査結果と比較して、小学生の好き嫌いが約10%増えていた。給食では家庭であまり食べられないようなものを経験する場として、指導を継続していきたい。

朝食を毎日食べている小中学生は約8割であったが、「塩竈市食育推進計画」の目標値である98%には到達していない。

食に関するお悩み等がございましたら、各学校の栄養教諭・栄養士にお気軽にご相談ください。

すききらいはありますか。



朝ごはんを毎日食べていますか。

