

食育だより

がつこう
2月号



かみやまちょうがつこうきゅうしょく
神山町学校給食センター

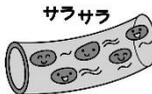
しょくせいかつ みなお
食生活を見直してみよう!



生活習慣病とは……



けっかん
血管



塩分の多い食事を
続けていると…

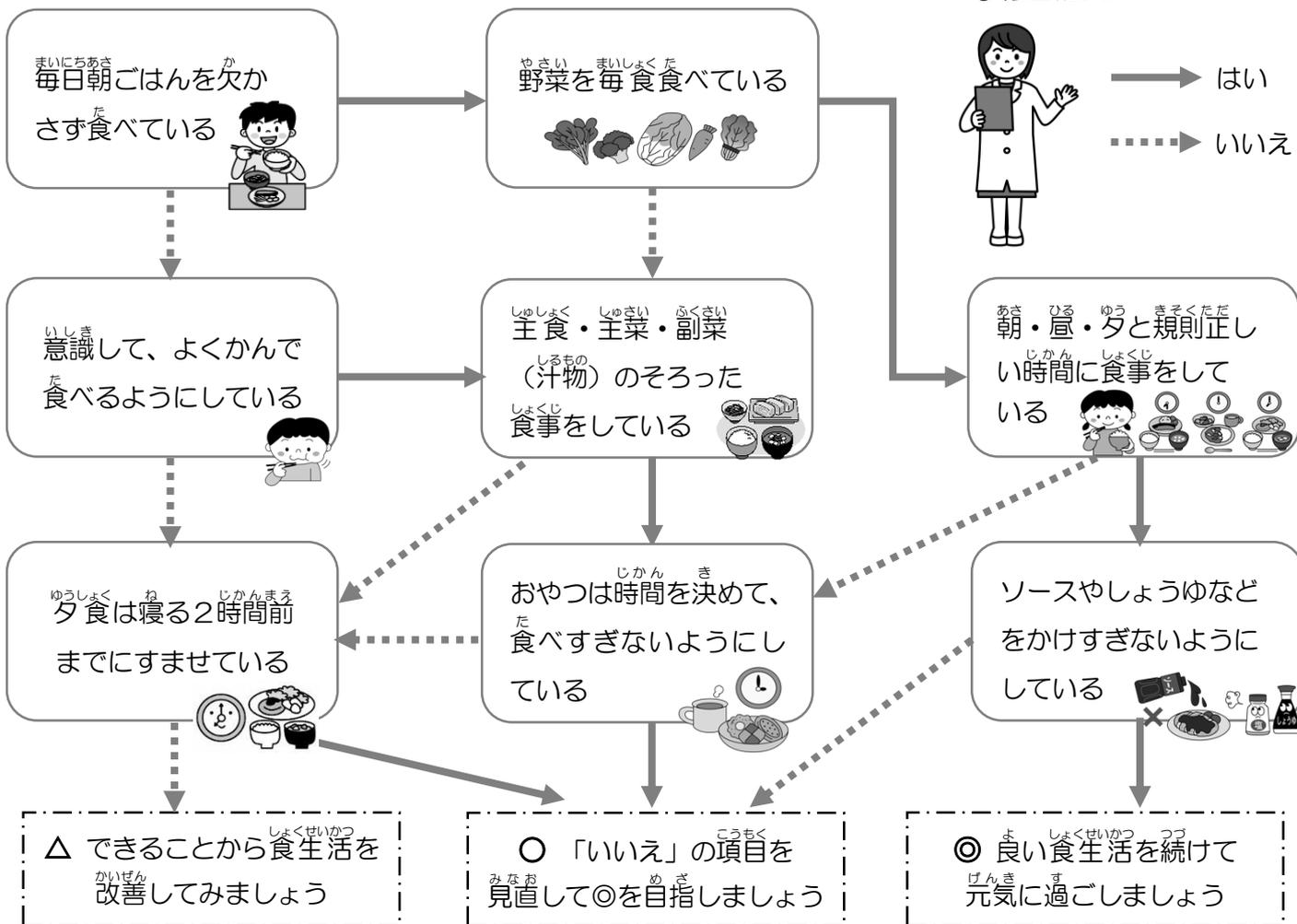
ドロドロ



「生活習慣病」とは、食事や運動・睡眠・休養など、毎日繰り返している生活習慣が関係して発症・進行する病気のことです。長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。なかでも食生活は大きく関係しています。今のうちから、自分の食生活を見直してみましょう。

スタート!

～ 食生活チェック ～



6年生、中学生のみなさんが考えてくれた献立を給食風アレンジして登場!

★2月21日(火) 神領小学校 6年 OO OOさん 「ブロッコリーのごまじゃこ和え」

お楽しみに♪ (献立表にOがついています)