

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よく
神山町学校給食センター

生活習慣を見直してみませんか？

食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。生活習慣病の多くは、生活習慣を見直せば、予防できる病気です。しかし、長い間続けている生活習慣を、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。

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	★減塩の工夫
<p>● よくかんで食べる</p>	<p>● 野菜料理を1品増やす</p>	<p>● いろいろな食品をバランスよく食べる</p>	<p>めん類のスープは残す</p>
<p>● お菓子や甘い飲み物を取り過ぎないようにする</p>	<p>★ 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p>	<p>● 栄養成分表を見て食品を選ぶ</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>
<p>● いつもより多く歩く</p>	<p>● 毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>● 30分以上の運動を週2回以上行う</p>	<p>うま味を利かせる</p>

2月は、広野小学校3年生のみなさんが収穫した干しいたげが給食に登場します♪

・2月10日(月) … 「じゃがいものそぼろ煮」 ・2月17日(月) … 「親子丼」

味わっていただきましょう。広野小学校3年生のみなさん、ありがとうございました。



6年生・中学生のみなさんが考えてくれた献立を給食風にアレンジして登場！

★2月20日(木) 神山中学校 2年 ○○ ○○さん 「すだちとにんじんの爽やかラペ」
お楽しみに♪ (献立表に○がついています)