

2月給食たより

令和5年度2月

鹿屋市立北部学校給食センター



寒い日が続いていますが、2月3日は節分です。節分は、冬から春へかわる立春の前日です。季節の移りかわるときのごとで、もともとは立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。

今年1年を健康で過ごせるように、食べることを大切にしていきましょう。

健康な食生活について考えよう



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が深い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。

食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえて、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

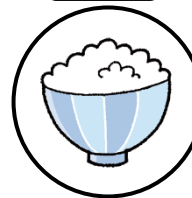
脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

規則正しい生活習慣で肥満予防

朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。

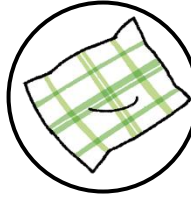
食事



運動



睡眠



普段の食生活を
ふりかえて
みよう



食生活ふりかえり チェック



- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていしましょう。