

あっという間に夏休みが終わり、授業がスタートしました！今年も暑い日が続いており、体調がすぐれなかったり、食欲がわかないお子さんも多いのではないのでしょうか。

9月には新人大会を控えています。夏休み中に不規則になりがちだった生活のリズムを早く取り戻し、健康で快適な学校生活が送れるようにしましょう。

9月の給食目標 『食生活の改善について考えましょう』

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。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。ご家庭でも食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしてほしいと思います。

生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。まずは、肥満にならない食生活を心掛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
<ul style="list-style-type: none">●よくかんで食べる	<ul style="list-style-type: none">●野菜料理を1品増やす	<ul style="list-style-type: none">●いろいろな食品をバランスよく食べる
<ul style="list-style-type: none">●お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする	<ul style="list-style-type: none">●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける	<ul style="list-style-type: none">●栄養成分表示を見て食品を選ぶ
<ul style="list-style-type: none">●いつもより多く歩く	<ul style="list-style-type: none">●毎朝、ラジオ体操をする	<ul style="list-style-type: none">●30分以上の運動を週2回以上行う