



2021

4月食育だより

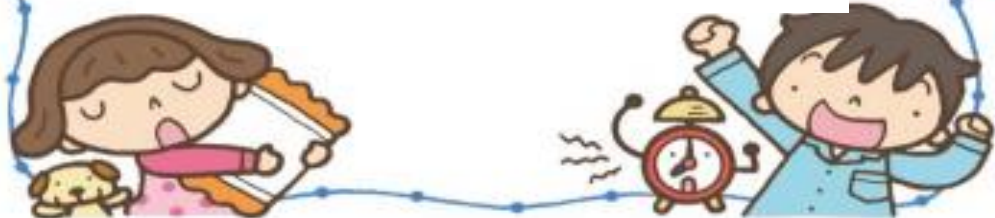
※ご入園ご進級おめでとうございます※

進級したお子さんも、入園したばかりのお子さんも、4月は緊張や不安があると思います。安全でおいしい給食作りを心がけ、楽しい給食の時間になるように努めてまいります。本年度もよろしくお願いいたします。



早寝早起きの習慣を

園生活が始まると、決まった時間に起きて、決まった時間に家を出る生活になります。朝起きる時間が遅くなれば、朝食をとる時間も、トイレに入る時間も少なくなります。朝の時間に余裕をもって過ごすためには、前の晩に早く寝ることが大切です。早寝・早起きの習慣を身につけて、毎日を元気に過ごしましょう。



食生活を見直して、生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病って何？

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となる病気を総称して生活習慣病と言われるようになりました。

こんな人は危ない！！

生活習慣病予備軍の食生活

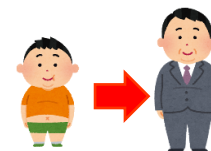
- 食べ過ぎ
- 油っこい食べ物をよく食べる
- 塩分の摂り過ぎ
- 糖分の摂り過ぎ
- 朝食抜きなどの欠食
- 夜遅い時間に食べる
- 野菜をほとんど食べない
- 果物をほとんど食べない

生活習慣病を招きやすい食生活のチェックリストです。当てはまるものに丸をつけましょう！！

- 朝食を食べないことが多い
- 喉が渇いたらジュースや缶コーヒーなどを飲む
- ファーストフードが好きでよく食べる
- 夕食はお腹いっぱいになるまで食べ過ぎてしまう
- インスタントラーメンやレトルト食品が好き
- 食べるのが早い
- 毎日スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる
- 煮物や野菜料理をあまり食べない
- 夜遅くまで起きていて、夜食を食べることが多い



〇が3つ以上つくと要注意！！



生活習慣病の最大の原因は『肥満』と言われています。

小児肥満はその約70%が成人肥満になってしまうとも言われ、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を合併する可能性が高くなります。生活習慣病を予防するには、**まず肥満にならないことです。**バランスの良い食生活と、適度な運動、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。子どもの頃に身についた食生活や生活習慣は大人になって**急に変えることはできません。**なるべく早く正しい生活習慣を身につけて、病気を今からしっかり予防しましょう！

