

給食だより

令和7年度 12月号

氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族と免疫力を高める食事について考えてみましょう。

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに、体調を崩す人が増える時期です。感染症予防の第一は、せっけんを使った「ていねいな手洗い」です。外から戻ったとき、そして食事の前には必ず手を洗いましょう。

4 太りすぎない
やせすぎない



食育ピクトグラム④ 太りすぎない、やせすぎない

「生活習慣病」という言葉を知っていますか。「生活習慣病」とは、食事や運動などの生活習慣が主な原因となり発症する病気です。近年、子どもの発症も増えています。生活習慣病を予防するためには、正しい食生活と規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。

生活習慣の乱れ

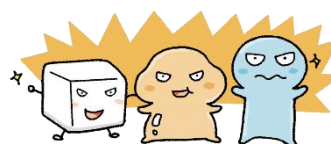
- 偏った食生活
- 運動不足
- 夜型の生活
- 睡眠不足
- おやつの食べすぎ
- テレビなどの見すぎ

生活習慣病

- 肥満
- 糖尿病
- 歯周病
- 腎臓病
- 高血圧
- 心臓病
- 動脈硬化
- 脂質異常症
- 脳卒中
- 骨粗鬆症

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分

どれも体に必要なものですが、とりすぎは生活習慣病の原因になります。おやつは時間と量を決めて食べましょう。おやつにおにぎりや野菜、果物、乳製品などを選ぶと、不足しがちな栄養素をとることができます。



糖分 をとりすぎると

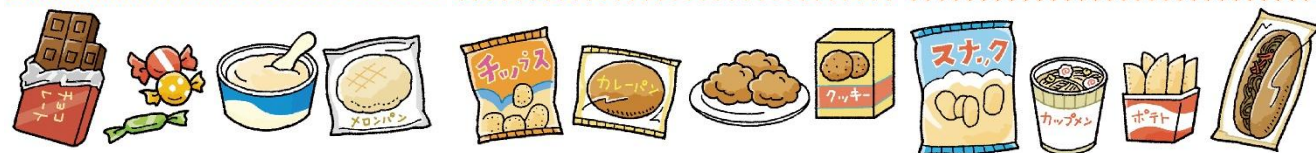
肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。

脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。

塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



「しあわせ」献立で病気に負けない体をつくろう

感染症を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底することが大切です。主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。ぜひ4つの「し」をあわせて、病気に負けない体をつくりましょう。

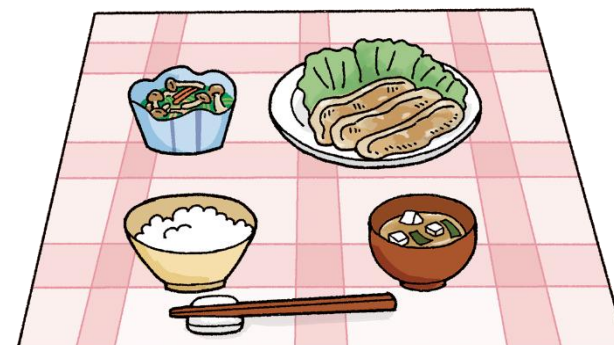
副菜

(しんせんなやさい)



主菜

(しゅさい)



4つの「し」をあわせた「しあわせ」献立

主食

(しゅしょく)

ごはん、パン、いも、麺

汁物

(しるもの)



今月の「味めぐり」



12月「茨城県」

茨城県は自然豊かな県で、農業が盛んに行われています。今回の給食では、生産量日本一の「れんこん」を使用したサラダや名産の「納豆」、根菜とそばをよく食べることから親しまれているつけけんちんをアレンジした「けんちんうどん汁」が登場します。