

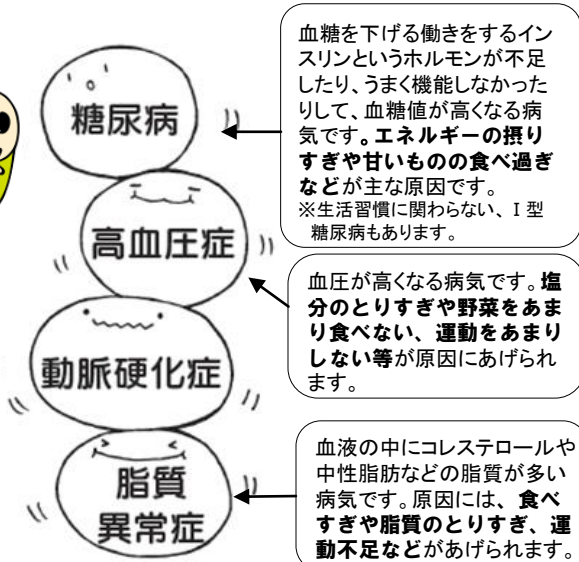
給食だより

平成31年2月号
杉並区保健福祉部保育課

暦の上では「春」ですが、一年で最も寒いのが2月です。風邪やインフルエンザ等が流行する時期です。手洗い、うがいをしっかりと行い、バランスのとれた食事と睡眠をとるなどの予防策をしっかりとって、元気に楽しく過ごしましょう。

食事と生活習慣病

どの生活習慣病も
食事と深いかわりがあります



生活習慣病は生活習慣が原因となる病気で、心臓病、脳卒中をはじめ、糖尿病、高血圧などの総称です。以前は大人のかかる病気と考えられていましたが、現在では子どもたちの間でも増えています。

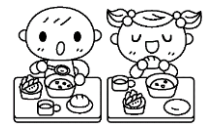
～生活習慣病を予防するには～

今年度の給食だよりでお伝えした内容を思い出しながら、お子さんと一緒に食生活を振り返って見直してみませんか！

- ☑ 朝ごはんを毎日食べる (5月・12月)
- ☑ 甘い菓子類や清涼飲料水をとりすぎない (6月・7月)
- ☑ よく噛んで食べる (11月)
- ☑ 好き嫌いせず、野菜や果物をしっかり食べる (1月)
- ☑ 規則正しい生活リズムの食事、楽しい食卓 (5月・8月)

※生活習慣病を予防するためには食事のほかにも、**適度な運動**や**十分な睡眠**が必要です。

体作りはバランスのとれた食事から



毎月お配りしている献立表は、「熱と力になるもの」(黄)・「血や肉や骨になるもの」(赤)・「体の調子を整えるもの」(緑)に、食材を分けて保護者の皆様にお知らせしています。

お子さんと「この料理にはどのような食材が入っているの?」「どのような働きがあるの?」など、献立表を参考に考えてみませんか?

簡単に覚えられえる!
バランスのとれた
主食・主菜・副菜の量

◎主食・主菜・副菜の割合 = 3:1:2

◎1食で摂りたい副菜の目安量

(茹でたり、煮たり、炒めたりした野菜)

大人: 片方の手いっぱいこのる位

幼児: 幼児の両手いっぱいこのる位