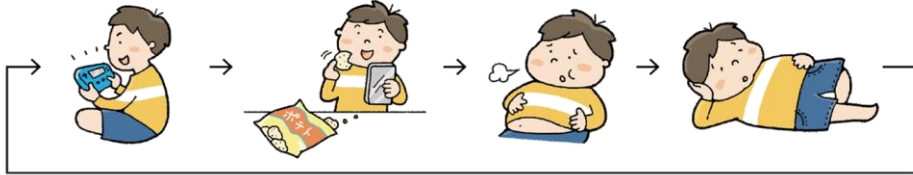


給食だより 2月

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（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。

肥満を予防しよう

外遊びが減少 → ながら食べをする → 太る → 動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

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取り、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、規則正しい生活を心がけましょう。

実践しよう！ グー・パー食生活

食事は、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて、1日1回は牛乳・乳製品と果物を食べると毎日の食事がバランスの良い内容になります。毎食、「主菜」はグーの量、「副菜」はパーの量を目指しましょう。

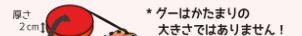


グー・パーはおかずのおおよそのめやすです



主菜の1食分の量は

グーの大きさ 厚さ2cmをめやすに！

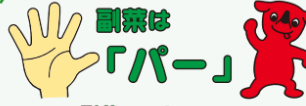


*グーはかたまりの大きさではありません！

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



副菜の1食分の量は

パーに たっぶり をめざして！



片手の上になんくらい

副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



1日に取りたい野菜の量は350gです！

野菜は「体の調子をととのえる」栄養素であるビタミン、ミネラル、食物繊維の主な供給源です。6つの基礎食品群では3群、4群にあたります。献立表で確認してみましょう！



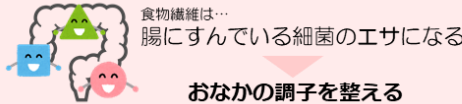
350gってどのくらいの量なの？

小鉢1杯は70g前後なので… 350gはだいたい両手のひらにのる量



きのこや海藻はどのくらいとったらいの？

きのこや海藻には食物繊維が豊富です。野菜350g以上の中にきのこ、海藻も30～40g程度、忘れずにとるようにしましょう。



多すぎて食べられなさそうだよお～

野菜は生で食べると、調理によるビタミンの損失が少ないという良さはありますが、硬さがあるため量が思ったほどとれません。



ゆでる、煮る、炒めるなど、加熱することでかさが減り、たくさん食べることが出来ます。

好きな野菜だけ350gでもいいの？

各野菜に含まれる栄養素は異なります。さまざまな種類の野菜をバランスよくとることが重要です。野菜をバランスよく食べることで、生活習慣病やがんの予防、老化を遅らせるはたらきが期待されています。

淡色野菜

ビタミンCや食物繊維が豊富
なす、きゅうり、きゃべつなど

緑黄色野菜

β-カロテンを豊富に含む野菜

トマト、ブロッコリー、ほうれん草など

油に溶けやすいビタミン（脂溶性ビタミン）

を多く含んでいる

→ドレッシングかける、油でいためると吸収が良くなる！

カルシウムも豊富

