

給食だより 3月

今年度も残りわずかとなりました。今月は、1年間の食生活をふりかえって来年度の目標を立ててみましょう。

あなたの食生活はどうか？

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに☑してみましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている | <input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている | <input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている |
| <input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よく噛んで食べている | <input type="checkbox"/> 家で食事の手伝いをしている |
| <input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している | <input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる |
| <input type="checkbox"/> おやつは量と時間を決めて食べるようにしている | |

家族で食事をしよう

家族と一緒に食べると、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、規則正しい時間に食べられたり、栄養バランスのよい食事が食べられたりするなど、よい点がたくさんあります。家族で食事をする時間を増やしませんか？



7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること

個食

複数で食卓を囲んでも食べているものがそれぞれ違うこと

濃食

濃い味つけのものばかり食べること

孤食

1人で食べること

固食

同じものばかり食べること

子食

子どもだけで食べること

粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること

コンビニ食 栄養バランスよく買おう

おなかが空いたけど料理をする時間がない、外出先で手軽に食事をとりたいたい…そんなときに頼りになるのがコンビニです。

コンビニなどで食事をかう時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。

弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

〈購入例〉

① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)

② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



本当にダイエットは必要かな？

現代はダイエットに関する情報が多く出回り、本来は必要のないにやせ願望を持つ人が増えているといわれています。過度なダイエットは健康に悪い影響をおよぼす危険があります。正しい知識を持ち、本当にダイエットが必要なのかを考えていきましょう。



無理なダイエットは美容にもよくない

- ・貧血になる
- ・肌が荒れやすい
- ・便秘になりやすい
- ・骨がすかすかになる
- ・髪がぬげやすくなる
- ・体毛が濃くなる
- etc...



将来の健康のためにも、見直しましょう。

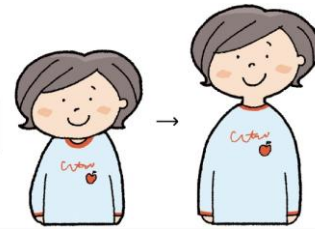
ありのままのあなたがステキだよ



体重は増えていくよ 成長期だもの。

8歳

127cm
26kg



11歳

143cm
36kg

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

インターネットの情報に惑わされないで

インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

