



# 給食だより

しりつおしあげしょうがっこう  
さくら市立押上小学校

令和3年も残すところあと数日です。一年の食生活を振り返るよい機会です。令和4年も、よく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長してほしいと思います。給食室も、安心して安全・おいしい給食を作っていきますので、よろしく願いいたします。

さて、冬休みは生活習慣が乱れがちです。この、冬休みに見直して、生活習慣病を今から予防して行きましょう。

## 1年の健康生活の目標を立てよう！！

「1年の計は元旦にあり」という昔からの言葉があります。元旦にその年のいろいろな計画を立てて1年を過ごそうという意味です。今年も健康に1年過ごすための目標を家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

<p>朝ご飯をかたらず食べる。</p>	<p>毎日牛乳を飲む。</p>	<p>給食を残さない。</p>	<p>運動して体力をつける。</p>	<p>野菜をたくさん食べる。</p>
---------------------	-----------------	-----------------	--------------------	--------------------

## 食生活を見直して

## 生活習慣病を予防しよう！！



### 大丈夫ですか？ あなたの食習慣

- 食べ過ぎ
- 脂質・塩分・糖分のとりすぎ
- 朝食ぬきなど欠食をする
- 夜遅くに食べる
- NO!  
野菜や果物をほとんど食べないなど偏食がち

食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身につけることが肝心です

### できるところからはじめよう！

#### ラーメンの食べ方で知る塩分量の調節法

例	スープを飲まない	スープを半分飲む	スープを全部飲む
塩分量			
	1.7g (めんのみ)	5.3g (めん+スープ半分)	8.8g (めん+スープ全部)



1日の塩分摂取目標量は、6～14歳の男子では、6.0～9.0g未満、女子では、6.0～7.5g未満です。上の図のようにラーメンを例えに見ると、ラーメンをめん、スープとも全部食べた場合には、塩分量8.8gとなり、ほぼ1日の摂取目標量になってしまいます。食べるときは、めんだけ食べるようにすると、良いですね。