

給食(食育)だより

< 最近話題の「メタボ」ってなあに? >

メタボはメタボリックシンドローム(代謝症候群)という言葉の略語です。おなかの中に脂肪が多く付いていて、それが健康に対して何らかの悪い影響を与えている状態を指す言葉です。(すでに高血圧・高血糖などの傾向がある)運動不足や塩分・糖分・脂肪の多い食生活のようなメタボという診断を受ける生活が続いていると糖尿病や心臓病、脳の血管にかかわる病気などに進行しやすくなります。食生活や運動など生活を改善することで病気の進行を止め、薬などに過度に頼らず回復しようという試みがされています。

注意 生活習慣病予備軍になる《こんな食習慣》

- ◆ 食べすぎ
- ◆ 油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆ 塩分のとりすぎ
- ◆ 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
- ◆ 野菜や果物をほとんど食べない

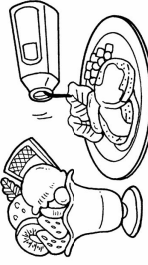
子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみよう。



肥満や生活習慣病になりやすい食生活は体に大きな負担をかける食事でもあります。1 kg の脂肪を落とすには 7000kcal 分(約 5 日分の摂取エネルギーに相当)の運動が必要で短期間にはなかなか達成できません。「予防」と「早期の気づき・改善」「根気強い継続」が大切です。定期的に自分の生活を振り返って、見直す習慣を身に付けたいですね。

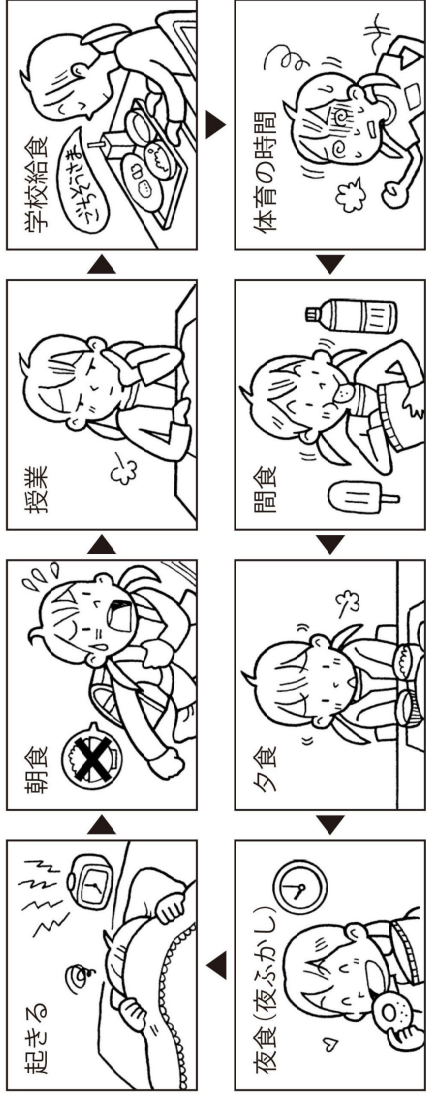


あま〜い
しよっぱい
楽しい味が好きな人は
「生活習慣病」に3用心



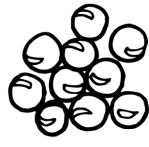
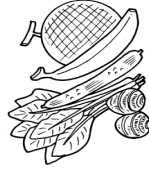
一年間の生活を反省してみよう!

いろいろな生活パターンに悩んでいませんか?



◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

起きられない→朝食を抜く→集中力が欠ける→生活パターンが乱れる→夜食や間食の習慣がつく→食事が偏る→体の不調で朝起きられなくなる。……という一例があります。不健康な生活習慣は輪のように運動してゆきがちです。自分の生活に不健康の輪ができていないか確認し、当てはまることがあったら一つずつ直すようにしたいですね。

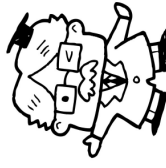


アレルギー等についてお知らせください

本年度の給食もあわずかとなりました。次年度に向けて給食の計画を立てるために、給食を食べるみなさんに「食物アレルギー」や「病気等による食事制限」などがないか、毎年の確認作業を行っております。

たとえば花粉症の人は花粉の季節などに、特定の野菜や果物を食べると口の中が痛みや違和感を感じる症状が現れやすくなります。これは「口腔アレルギー」といって、花粉症を起こす成分と似たものが野菜や果物にあるため起きる症状です。またアレルギーは成長やそれまでの生活で、対象となる物質が増えたり減ったりします。

給食ではこのようなアレルギーや食事制限に対し、正確に対応するため、医師の診断や症状の情報を必要としていきます。新たに症状が現れた、医師の指示を受けたいなどがある時はぜひお知らせください。



～ 共同調理場からのお知らせ～

★連絡事項及び給食のない日について

◎沢石小… 3/4(水):お弁当の日

◎御木沢小… 3月中はお弁当などの日はありません。

◎北保育所… 3/5(木):給食のない日(おわかれパーティー)

インフルエンザ等により、長期の欠席(原則として給食停止5回以上)が確定している時は給食の停止・返金を行うことができます。長期欠席が予定される場合は、給食停止の希望も学校にご連絡ください。

※その他臨時のお弁当の日の連絡は、学校からのおたより等をご参照下さい。また、3月の給食については、集金状況や物資の値動きで多少の変更が予定されます。アレルギーなどの心配がある方は学校を通じてご連絡下さい。