



# 2月給食だより

富山市南学校給食センター  
令和8年 2月

立春を迎え、こよみの上では春とはいっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザの流行が起こりやすい時季です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

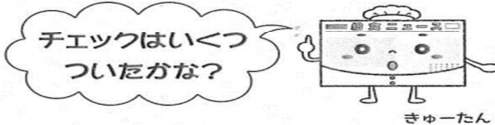
## 生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病とは・・・

食事や運動、睡眠・休養など、毎日繰り返し行っていることを「生活習慣」といい、その生活習慣が関係する病気のことや生活習慣の乱れが原因となって起こる病気を「生活習慣病」といいます。生活習慣病には「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」などがあります。

自分の生活習慣をチェックしてみましょう。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 食事時間は規則正しく決まっている。            | <input type="checkbox"/> 体を動かすことが好き。           |
| <input type="checkbox"/> 朝食は毎日とっている。                  | <input type="checkbox"/> 毎日よく歩いている。            |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間を決めてとっている。              | <input type="checkbox"/> 休みの日には、外に出て運動をしている。   |
| <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事をとっている。           | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしないように気をつけている。   |
| <input type="checkbox"/> 脂質や糖分の多い食事はとりすぎないように気をつけている。 | <input type="checkbox"/> 毎日、7～8時間ぐらいの睡眠をとっている。 |
| <input type="checkbox"/> 野菜は毎日食べている。                  | <input type="checkbox"/> よく眠れる。                |
| <input type="checkbox"/> ソースやしょうゆなどの調味料をむやみにかけない。     | <input type="checkbox"/> ストレスには、うまく対処している。     |
| <input type="checkbox"/> 食後には、きちんと歯みがきをしている。          |  |
| <input type="checkbox"/> 日常的に運動している。                  |  |



チェックが少なかった人は、注意が必要です。今のうちから、生活習慣を見直して、生活習慣病の予防を心がけましょう。

生活習慣病の予防のために「野菜」を食べよう！

## ★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



### 野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす 	みそ汁やスープに加える 	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する 
----------------	-----------------	------------------------

## 減塩を意識していますか？

食塩は、調味料でもあり、食べ物を保存するために使う保存料でもあり、料理には欠かせないものです。そして、皆さんの体を健康に保つためにもなくてはならないものです。

### 減塩の工夫



うま味を利かせる 	酢や香味野菜、香辛料を活用する 	めん類のスープは残す 	調味料の使い過ぎに気を付ける 	加工食品を摂り過ぎない 
--------------	---------------------	----------------	--------------------	-----------------

血液や消化液などに溶けて大切な働きをしています。しかし、体に必要な量以上の塩分を摂ると、悪い影響を与えます。食塩の摂り過ぎは、生活習慣病の原因になることもあります。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。