

令和6年度 食育だより 2月号

若桜町立学校給食センター

今年は雪が多く降り、まだまだ厳しい寒さが続いています。寒い時季は朝なかなか起きられなかったり、体を動かす機会が減ったりして、生活習慣が乱れがちになります。毎日を元気に過ごすための習慣について考えてみましょう。

せいかつしゅうかん しょくしゅうかん ととの 生活習慣・食習慣を整えよう



食事・運動・睡眠などの生活習慣や、食べ方や食べる量・内容などの食習慣を整えることは、今の健康だけでなく、将来を健康に過ごすことにもつながります。自分の生活習慣・食習慣をふりかえり、見直してみましょう。

しょくじ 食事



1日3食規則正しく食べることで、生活リズムが整います。

こちらもチェック

食生活ふりかえり チェック



- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

チェックがつかなかった部分は
少しずつ改善してみよう！

うんどう 運動



体を動かして遊んだり、スポーツをしたり、毎日適度に体を動かしましょう。体を動かすと夜もよく眠れます。

すいみん 睡眠



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



減塩のコツ

めん類のスープを
残す



食塩量が少ない食品や
調味料を選ぶ



柑橘類の酸味、香辛料、
香味野菜を利用する



おやみに調味料を使
わない

