



2月

鳴門市給食だより






鳴門市教育委員会発行

わたしたちの体は食べることによって、体をつくり、活動するエネルギーをえています。健康な体づくりのためには栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質、塩分、糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで、さまざまな病気を引き起こす恐れがあります。子どものうちからバランスの良い食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



SOS とりすぎに注意!

<p>Sugar (砂糖)</p>  <p>砂糖のとりすぎは、糖尿病などを招く恐れがあります。甘いお菓子やジュースのとりすぎに注意しましょう。</p>	<p>Oil (油)</p>  <p>油のとりすぎは、肥満を招きます。そのほか、高脂血症、大腸がんなどを招く恐れがあります。</p>	<p>Salt (塩)</p>  <p>塩のとりすぎは、高血圧、胃がん、脳血管障害を招く恐れがあります。薄味を心がけましょう。</p>
---	---	---

肥満や生活習慣病を予防する強い味方 食物繊維

食物繊維は、腸内環境をととのえ、便秘を解消してくれます。ほかにもコレステロールの吸収や血糖値の上昇を抑えたり、消化の速度をゆるやかにするなど、肥満や生活習慣病を防ぐ大切な役割があります。食物繊維は不足しがちな栄養素なので、野菜やいも、きのこ、豆類、海藻などをしっかりとるようにしましょう。



食物繊維 たっぷり

昔ながらのおそうざい



うの花あえ



ひじきの煮つけ



煮豆



かぼちゃと小豆のいとこ煮



青菜のおひたし



さつまいもの甘煮

今月の
食育目標

生活習慣病を予防しよう

