

3月 給食だより



3月の給食目標は「食生活について考えよう」

現代社会では子供の肥満が問題になっています。肥満は多くの生活習慣病の源ともいえます。食事や運動、睡眠などの生活習慣を振り返って生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。



生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少



ながら食べをする



太る



動くのがおっくう



朝食を欠食し、夕食時間・睡眠時間も遅くなるのが、**小児期メタボリックシンドローム**を促進させる要因であることが分かっています。また近年では、脂肪や塩分の多いスナック菓子などの間食が出回り、また気軽に手に入る環境にあります。さらに部屋にこもってゲームなどの遊びに興じる生活では、外に出て体を使った運動をしている子共に比べて肥満になりやすいので気を付けましょう。



「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」
動画がアップされています！

3月17日（木）

- ・ 桜鯛の混ぜごはん
- ・ 鯛風味赤だしみそ汁
- ・ 筑前煮
- ・ いちご寒天
- ・ 牛乳

▼春の風物詩のひとつである桜鯛は、卵形をした、体長15～20cmの小ぶりの鯛です。その名のとおり桜の花咲く頃、3月～6月頃に旬を迎えると、雌の体は美しい桜色に。雄の体には、桜の花びらのような斑点が現れます。

▼いちご寒天の中には1粒丸ごといちごが入っています。

**6年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます！**

最後の給食は...

3月23日（水）

- ★スペシャルカレーライス
- ★スペシャルサラダ
- ★スペシャルフルーツパフェ
- ★牛乳

