



# 給食だより

富山市立大久保小学校

今年も残すところあと1か月になりました。今年はどんな1年でしたか？

寒さはこれから一段と増していきますが、食生活に気を配り、寒さを乗り越えましょう。

## むずかしく考えなくてすむ栄養バランスは？

「健康のために、バランスのよい食事をしましょう」と言わわれると、どのような食事がよいのか、考えてしまうのではないでしょうか？

たんぱく質や脂質、ビタミンやミネラル等、いろいろな栄養素をバランスよく摂取できるような食事というのを理解できても、実際にメニューを考えて調理し、口に入れるまでの過程を踏むのはなかなか困難です。

日本古来の食事の定番は、お米（ごはん）とおかずとみそ汁。おかずは、煮魚や焼き魚、そして野菜の煮物やおひたしなどがあげられます。実は、この日本古来の食事の内容が、バランスのよい食事の代表例なのです。

「副菜」（汁物の具も含む）の量を「主菜」の量の倍にすると、よりいっそう理想的な食事に近づきます。



## 健康づくりのための上手な食べ方

しっかり朝食！	厳守！腹八分目！
<p>朝食をきちんとすることは、1日を健康に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかり食べましょう。</p> 	<p>一度にまとめ食いの習慣がある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、健康のために食事は腹八分目にしましょう。</p> 
体のリズムに合わせて！	よくかんで楽しくゆっくり！
<p>人の体は、朝、太陽が昇ると活動し、日が西に沈むと休養するリズムになっています。食事を朝・昼・夕と規則正しくとるということは、健康づくりの上で、この生体リズムとの関係からもとても大事なことです。</p> 	<p>よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方です。さらに、楽しく食べることで、食べ物の消化をよりよくし、ストレスの解消にも効果があります。</p> 

