

2月 給食だより



富山市立奥田中学校
富山市北学校給食センター
令和8年 2月

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。2月是一年で一番寒さが厳しい時期であり、風邪やインフルエンザ等の流行に注意が必要です。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活をし、丈夫な体をつくり、寒い冬を乗り切りましょう。

生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病とは？

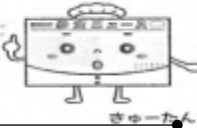
食生活の乱れ、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣が要因となって発症する病気のことです。生活習慣病には「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」などがあります。

自分の生活習慣をチェックしてみましょう。

- ☐ 食事時間は規則正しく決まっている。
- ☐ 朝食は毎日とっている。
- ☐ 間食は時間を決めてとっている。
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとっている。
- ☐ 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。
- ☐ 野菜は毎日食べている。
- ☐ ソースやしょうゆなどの調味料をむやみにかけない。
- ☐ 食後には、きちんと歯みがきをしている。
- ☐ 日常的に運動している。

- ☐ 体を動かすことが好き。
- ☐ 毎日よく歩いている。
- ☐ 休みの日には、外に出て運動している。
- ☐ 夜ふかしをしないように気をつけている。
- ☐ 毎日、7～8時間ぐらいの睡眠をとっている。
- ☐ よく眠れている。
- ☐ ストレスには、うまく対処している。

チェックはいくつ
ついたかな？



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。

予防するためには？

食事の内容・摂取量に気を付け、栄養バランスのよい健康的な食生活を心掛けましょう。

野菜をたっぷり摂ろう！

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摂るようにしましょう。

1日に必要な野菜の量

緑黄色野菜

120g

その他の野菜

230g

合わせて

350g 以上



＜野菜をたくさん食べる工夫＞

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



減塩に取り組もう！

食塩のとり過ぎは、血圧を上げ血管に負担をかけるだけではなく、腎臓や心臓の機能にも悪影響を及ぼします。今のうちから薄味の食事を習慣化させましょう。



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つける



加工食品を摂り過ぎない

