

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月は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？

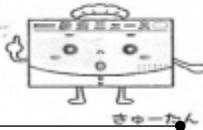
食生活の乱れ、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣が要因となって発症する病気のことです。生活習慣病には「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」などがあります。

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
ついたがな？



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付ける
- 加工食品を摂り過ぎない