



きゅうしょくだより

2026.2 十日町市中央学校給食センター

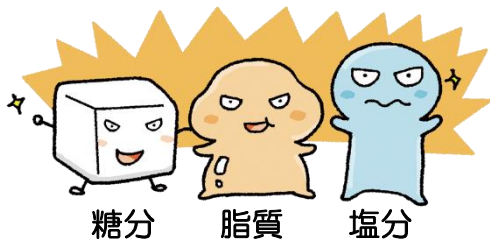


「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、2月は1年の中で最も寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。手洗い、うがい、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、体の抵抗力を高めて元気に過ごしましょう。

2月は生活習慣病予防月間です！

がんや心臓病、脳卒中など生活習慣と関係が深い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠や休養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てみましょう。

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘い物や揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりしてとりすぎに注意しましょう。

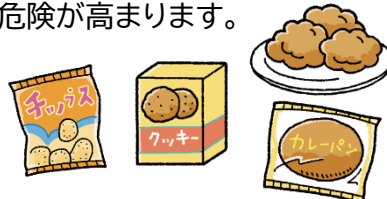
糖分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。虫歯の原因にもなります。



脂質をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



Q. 生活習慣は大人になってから気を付ければ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形作られます。一度身に付いた生活習慣を、大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。



食生活ふりかえり チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気を付けている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好き嫌いをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気を付けている