

～1年間を振り返ろう～

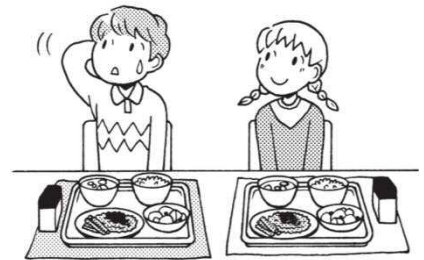
今年度の給食も、残すところあと12回となりました。この1年間の給食はいかがでしたか？どんな献立が心に残っていますか？

食事を楽しく、おいしく食べるためには、手洗いや清潔な身支度をととのえ、一緒に食べる人たちへの気配りや、マナー等にも気をつけたいものです。

下のチェック項目を参考にして、この1年間の給食時間を振り返り、良かった点はこれからも継続し、反省点は改善していきましょう。

いくつかはまりますか？

- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶がきちんと言えた。
- 食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気の中で食事ができた。
- 食器や箸などを正しく持って食べる事ができた。
- 好き嫌いをしなかった。
- 手洗い、身支度がきちんとできた。
- 正しい姿勢で食べることができた。
- よく噛んで食べることができた。



活用しよう!!

食事バランスガイド

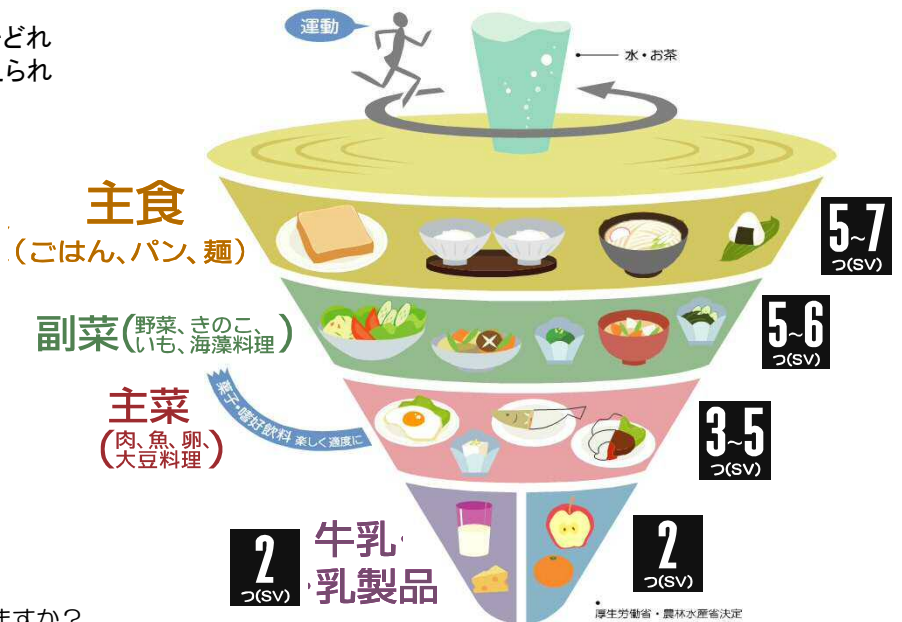
「食事バランスガイド」は、私たちが1日に何をどれくらい食べればよいかの目安を知るために考えられたものです。

料理を【主食】【副菜】【主菜】【牛乳・乳製品】【果物】の5つのグループに分け、これらのグループの料理をバランスよく摂ることが出来るように、適量を【コマ】のイラストにあてはめて示しました。

【コマ】は、バランスが取れていないとうまく回りません。

私たちの体も、【コマ】と同じようにバランスの良い食事を続けなければ倒れてしまいます。

【コマ】が倒れることのないよう、毎日の食生活に気をつけたいものですね。



生活習慣病という言葉聞いたことはありますか？

長年の食事のとり方や生活習慣が原因となって起こる病気をまとめてこう呼びます。

日本では、死亡原因の約6割が「がん」「心臓病」「脳卒中」となっていて、これらはすべて生活習慣病の仲間です。この病気の恐ろしいところは、すぐに症状が出てこないことと、症状が出てからでは手遅れになることが多いところです。

「習慣」は、良くも悪くも一度身につけてしまうと、なかなか変えられないものです。

子供のころから良い習慣を身につけ、いくつになっても健康で過ごせるようにしたいものですね。

～生活習慣病を予防するために～

- ☆規則正しい生活習慣を心がけよう
- ☆暴飲暴食をしないようにしましょう
- ☆脂肪・塩分・糖分の取り過ぎに気をつけよう
- ☆適度の運動しよう
- ☆好き嫌いをせず、バランス良く食べよう