

ランチタイム3月号



☆ 今月の給食目標

1年間の給食をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことは、これからも続けていきましょう。できなかったことは、「なぜできなかったのか」を考えてみましょう。

☐ 朝食を毎日とった

☐ 規則正しい時間に食事をした

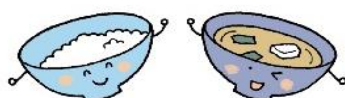
☐ 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた

☐ 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた

☐ 栄養バランスのよい食事を心がけた

☐ 食品表示を見るように心がけた

☐ 地域の食材や食文化について理解した

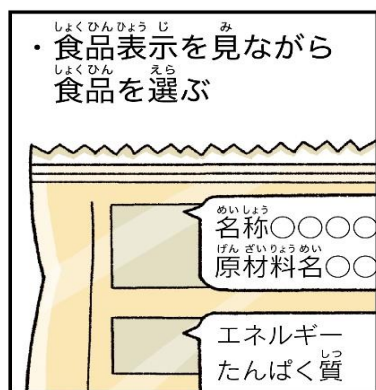
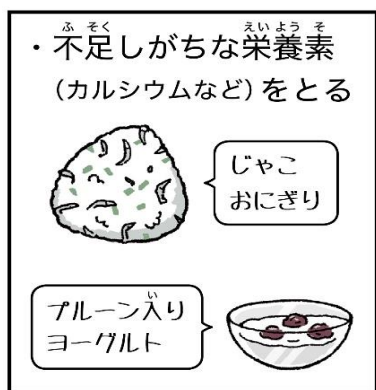


☆ 今月の栄養目標

間食の取り方を考えてみよう

間食を食べるとき、どのようなことに気をつけていますか？間食は朝・昼・夕の3食では取りきれない栄養素や水分を補給する役割があります。お菓子やジュースなど好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。どのようにしていけば良いか考えてみましょう。

間食は……



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



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。むし歯の原因にもなります。



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。



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。

