

給食だより

平成29年2月

杉並区保健福祉部保育課

暦の上では「春」ですが、一年で最も寒いのが2月です。風邪やインフルエンザ等が流行する時期です。手洗い、うがいをしっかりと行い、バランスのとれた食事と睡眠をとる等の予防策をしっかりとることが、元気に楽しくすごせ、しいては生活習慣病予防にも！

生活習慣病を予防するには

「一無・二少・三多」の6つの習慣

1. タバコは吸わない
→いっさい吸わないのが理想
2. 食べ過ぎない
→腹7~8分目を心がける
3. 飲みすぎない
→少酒を心掛ける
4. よく運動する
→適度な運動で基礎体力を培う
5. よく休む
→質のよい睡眠の確保
6. 多くの人・事・ものに接する
→精神の充実をはかり、イキイキと暮らす

6つの習慣を実践すると、心も体も健やかになり、ほぼ全ての生活習慣病の予防ができるとされています。家系的に糖尿病が多い・両親とも肥満傾向など、遺伝的な体質があったとしても、この習慣をコツコツと、できるだけ早い時期から始めれば、発症を抑えることも十分可能です。実践数が多いほどメタボと診断される頻度が少なくなり、血圧・血糖・コレステロール・中性脂肪・尿酸などの数値もよくなることは、人間ドックなどでの長期間の調査でも実証されているので、是非生活に取り入れてみて下さい！

体作りはバランスのとれた食事から

保育園の献立表は、「熱と力になるもの」(黄グループ)・「血や肉や骨になるもの」(赤グループ)・「体の調子を整えるもの」(緑グループ)に食材を分けて保護者の皆様にお知らせしています。お子さんと一緒に「食事にはどのような食材がはいっているのか?」「どのような働きがあるのか?」など、表を参考に考えてみませんか! 子どもの頃から、「健康に過ごすためには、バランスよく食べることが大切」であることを理解することで、将来、自分や家族の健康を大切に考えることができる大人に成長してくれることを願っています。

主食 黄

主菜 赤



主食・主菜・副菜の割合は、

3 : 1 : 2

副菜の1食分の目安量は

茹でたり、煮たり、炒めた野菜⇒

大人 大人の片手 手のひらいっぱい
 幼児 幼児の両手 手のひらいっぱい

副菜 緑