

# 給食だより

平成30年



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することで、元気に楽しくすごせて、しいては生活習慣病予防にも！

## 食事と生活習慣病

生活習慣病はその名の通り、生活習慣が原因となる病気で、心臓病、脳卒中をはじめ、糖尿病、高血圧などの総称です。以前は大人のかかる病気と考えられていましたが、現在では子どもたちの間でも増えています。

どの生活習慣病も  
食事にとってもかかわりがあります



糖尿病

インスリンという血糖を下げる働きをするホルモンが不足したり、うまく機能しなかったりして、血糖値が高くなる病気です。エネルギーの摂りすぎや甘いものの食べ過ぎなどが主な原因。  
※生活習慣に関わらない、1型糖尿病もあります。

高血圧症

血圧が高くなる病気です。塩分のとりすぎや野菜をあまり食べない、運動をあまりしない等が原因にあげられます。

動脈硬化症

脂質異常症

血液の中にコレステロールや中性脂肪などの脂質が多い病気です。原因には、食べすぎや脂質のとりすぎ、運動不足などがあげられます。

## ～生活習慣病を予防するには～

大人になってから生活習慣を急に变えることはとても難しいため、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

今年度の給食だよりでお伝えした内容を思い出しながら、お子さんと一緒に食生活を振り返って見直してみませんか！

- ☑ 朝ごはんを毎日食べる（5月・12月）
- ☑ 甘い菓子類や清涼飲料水をとりすぎない（6月・7月）
- ☑ よく噛んで食べる（11月）
- ☑ 好き嫌いせず、野菜や果物をしっかり食べる（1月）
- ☑ 規則正しい生活リズムの食事、楽しい食卓（5月・8月・10月）

※生活習慣病を予防するためには食事のほかにも、適度な運動や十分な睡眠が必要です。

## 体作りはバランスのとれた食事から

主食 黄

主菜 赤



副菜 緑

毎月お配りしている献立表は、「熱と力になるもの」(黄)・「血や肉や骨になるもの」(赤)・「体の調子を整えるもの」(緑)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・主菜・副菜の割合 = 3 : 1 : 2

副菜の1食分の目安量

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