



新年明けましておめでとうございます。寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。給食センターは、今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

生活習慣病ってなんだろう？

運動不足や夜遅くまで起きているような不規則な生活や、食べすぎ、油っぽいもの・塩辛いもの・甘いものの食べすぎなどの日頃の生活習慣が深く関係して起こる病気をいいます。がん・脳血管疾患・心疾患、そしてその危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いずれも生活習慣病とされています。これらは大人だけでなく、子どもにもみられるようになってきていますが、生活習慣の改善で予防が可能です。

こんな食生活が生活習慣病

の原因になります！！



油っぽいもの・塩辛いもの
甘いものの食べすぎ

朝ごはんを食べない
食べる時間が決まっていない



夕食後、夜遅くに食べる

三豊市では、早期発見・早期予防を目的に、小学校4年生の希望者に生活習慣病予防健診を実施しています。

最近、肥満や血糖値異常、脂肪肝など、生活習慣病の危険因子をいくつも持っている子どもが増えていると言われています。生活習慣病を予防するために、子どもの頃から良い生活習慣を身に付けましょう。

食生活のチェック!



- 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？
- いろいろな食品を好き嫌いなく食べていますか？
- 肉だけでなく魚もしっかり食べていますか？
- しょうゆ、ソース、塩など、調味料を使いすぎていませんか？
- 甘いものを取りすぎていませんか？
- 食後の歯みがきはしっかりしていますか？

運動のチェック!



- 学校で元気に体を動かしていますか？
- 休みの日もしっかり体を動かしていますか？
- テレビやパソコン、ゲームの時間は決めていますか？

休養のチェック!



- 早寝、早起きを心がけていますか？
- 睡眠時間は十分にとれていますか？
- つらいことやいやなことがあったとき、話を聞いてもらえる人がいますか？



～伝えたいさめきの食文化～

あん入りの丸もちに白みそで味付けした香川県の「あんもち雑煮」は、全国的にも珍しいものです。砂糖が貴重だった時代、お正月に甘いあんを入れたもちで作った雑煮は特別なごちそうでした。

家族仲良く円満でありますようにとの願いから、雑煮に入れる金時にんじんや大根は輪切りにして入れます。



1/24 「じゃがいもと菜花の和風サラダ」

■ 材料

じゃがいも 2個 菜花 70g ハム 3枚
酢・ごま油・しょうゆ 各大さじ1 ごま 大さじ1

■ 作り方

- ①じゃがいもは太めの千切りにし、さっとゆでる。菜花は塩ゆでし、2cmに切る。ハムは短冊切りにする。
- ②調味料を混ぜ、冷ました①とごまを加えてあえる。