

食育だより

保護者様用

～ 冬休み中の生活習慣の乱れにご注意ください ～

冬休み期間中は、夜更かしやおやつを食べ過ぎ、ゲームやテレビを使用するの“ながら食べ”、運動不足など生活習慣の乱れに注意が必要です。生活習慣の乱れは、生活習慣病の要因になります。生活習慣病に挙げられる糖尿病や高血圧症、脂質異常症などは、大人の病気と考えがちですが、子どもの時の生活が大きく影響します。もともと生活習慣病は、加齢とともに発症・進行すると考えられていたため「成人病」と呼ばれていましたが、子どもの頃からの生活習慣が基盤となって発症することがわかったため、1996年から「生活習慣病」と改められました。

生活習慣病は、発症してしまうと予後不良なため、予防が大変重要です。予防のためには、規則正しく、かつ栄養のバランスが取れた食事と適度な運動をしたり、ストレスを上手に発散したりするなどして精神的にも健全な生活を心がけることが重要です。

また、生活習慣の乱れは、免疫力や体調不良、注意散漫の要因にもなります。3学期以降、登校・登園してから眠そうにしている…、生活リズムが整わず体調が悪い…、なんだかやる気が出ない…ということにならないよう、冬休み中も登校日と同じリズムで生活できるよう、お声かけ等ご協力をよろしくお願い致します。



糖分・脂質・塩分の摂り過ぎにご注意ください！

糖分 をとりすぎると

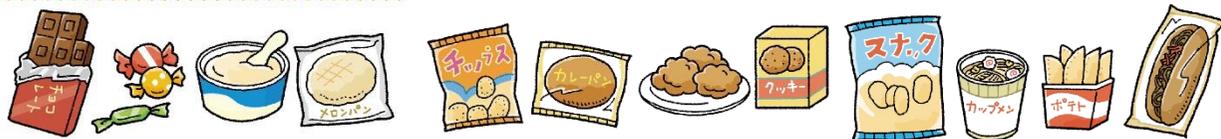
肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。

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。

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。



今年も大変お世話になりました。
年末年始健康に留意され、よいお年をお迎えください。

給食だより

日立木幼稚園・小学校
令和3年12月23日

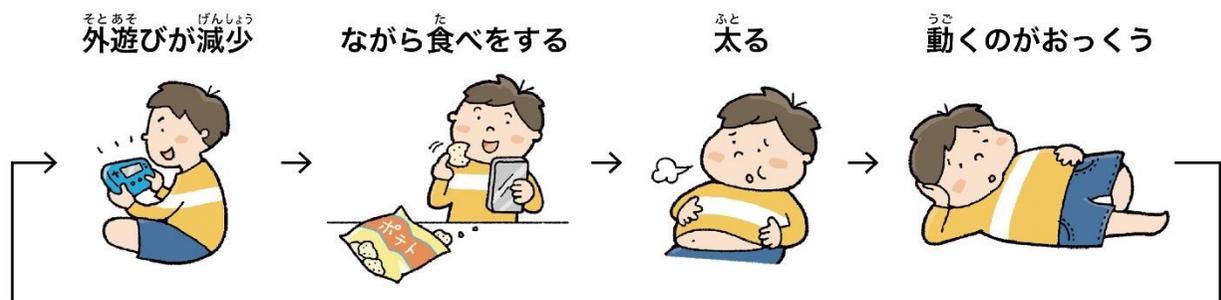
園児・児童用

考えてやってみよう！

冬休み！ どう過ごす？

明日から18日間の冬休みが始まります。家族で過ごす時間がたくさんありますね。みなさんはどんなことに気をつけて生活しようと考えていますか？家族とのんびり過ごすことも大切ですが、計画や目標を立てて、有意義な18日間にしてください。

規則正しい生活習慣で肥満予防しよう！



寒い冬の季節は、運動不足になりがちです。また、おやつを食べすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。栄養バランスのよい食事、適度な運動、毎日8時間以上の睡眠を心がけるなど規則正しい生活をしましょう。

一人ひとりのために料理をしよう！

早起きして朝食をつくったり、夕食の残りをアレンジしたりするのもいいですね。赤、緑、黄色の食材を上手に使いながら、栄養のバランスや彩り、盛り付けなどに気をつけてつくることができるとですね。



