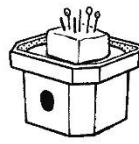




食育だより



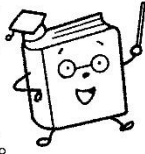
2月号

下諏訪中学校給食室

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病と関係が強い病気（生活習慣病）が日本の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣を振り返って、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気ですが、自覚症状はありません。しかし放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

肥満は生活習慣病のリスクを高める！

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少



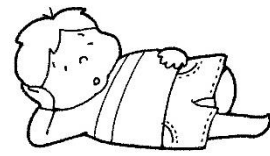
ながら食べをする



太る



動くのがおっくう



スマートフォンやゲームの時間が増えたり、外遊びが昔より減ったことで、現代の子どもたちは運動不足になりがちです。また「ながら食べ」によって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身に付け、悪循環から抜け出しましょう。

寝ないと太るって本当！？

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンに夢中、勉強で遅くまで起きていると、朝寝坊で朝食が食べられず、生活リズムが崩れます。肥満を招く不規則な生活習慣は見直しましょう。



* 保護者の皆様へ *

2月7日は今年度最後の給食振替日です。調整月のため、金額は学年・個人によって異なります。2月集金額の調整について（別紙）をご確認いただき、前日までに入金をお願いいたします。

給食費の返金について

返金可能な期間は下諏訪町の申し合わせにより、2月20日までとなります。それ以降に給食停止（インフルエンザで学級閉鎖など）や個人的な停止希望があった場合は給食費の返金できません。ご了承ください。