

# 2月 給食だより

令和6年度  
小林学校給食センター



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人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ふりかえって、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目立った自覚症状がありません。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

血液中的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。

## Q. 生活習慣は大人になってから気をつければいいですね？

**A.** 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、大人になってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康にすごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



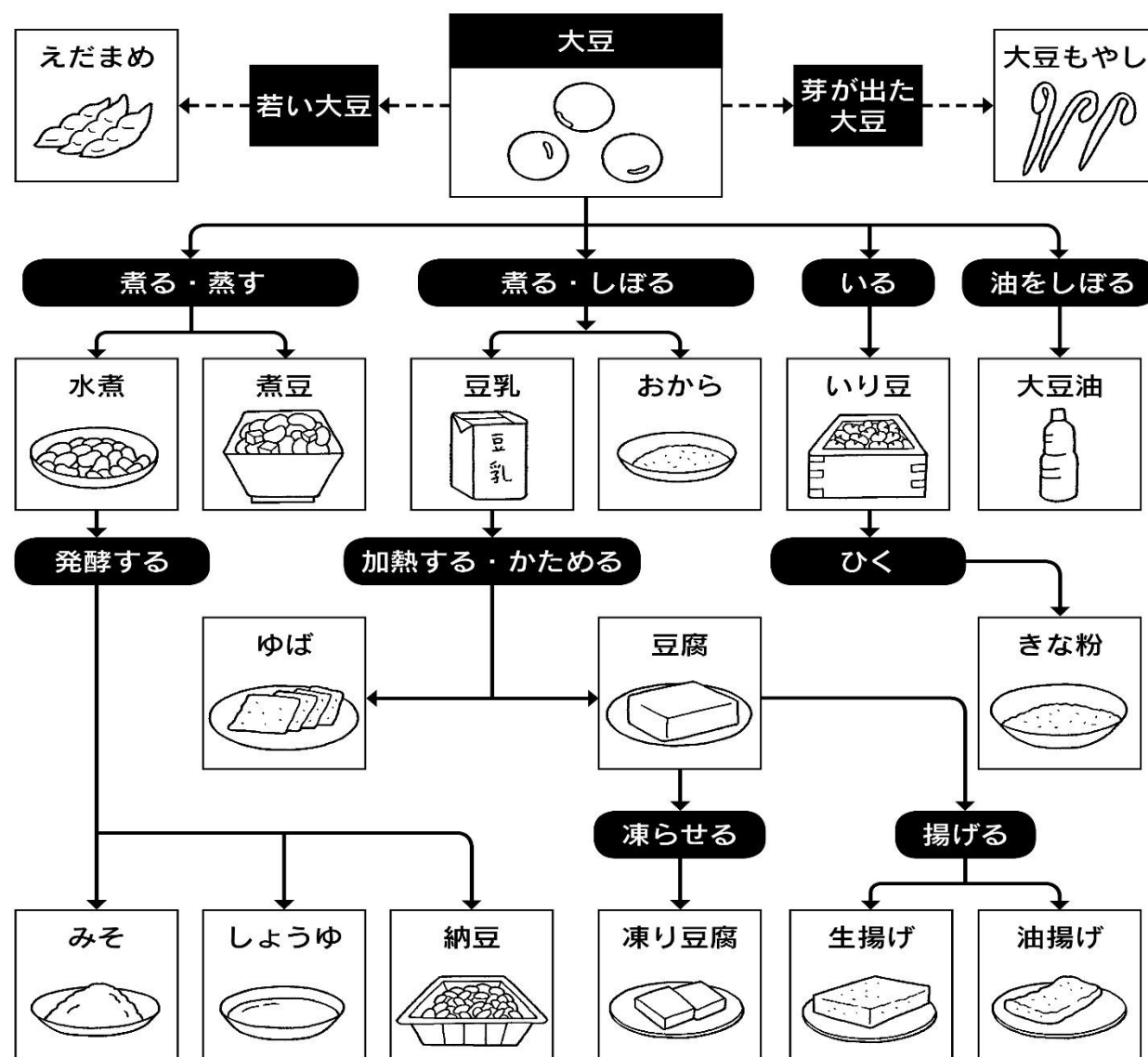
大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。



## 姿をかえる大豆



大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



### <食育クイズ！>

QRコードを読み取って、食育クイズに挑戦してみましょう。



給食に関する感想等をお聞かせください。

QRコードから、ご回答ください。

