



いただきスマイル

名取市学校給食センター
「いただきスマイルかん」
令和7年 2月発行
給食だより

感染症

に負けない体をつくろう



風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



おすすめ食材



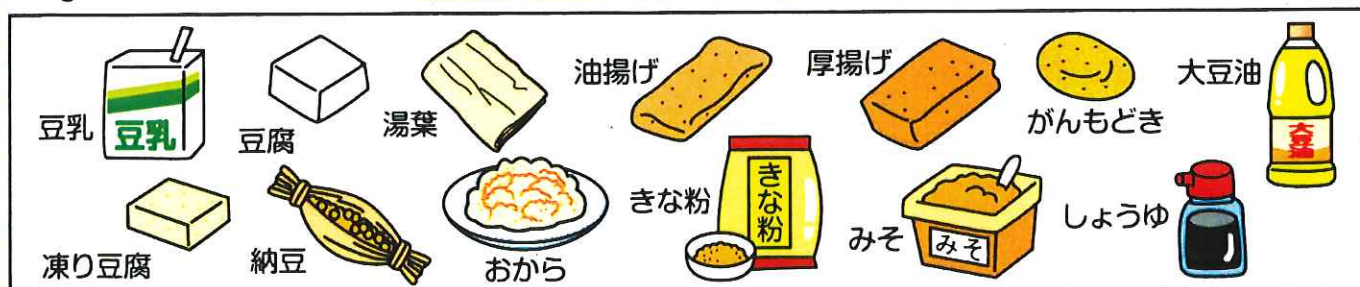
大豆の“豆”知識



給食でも多く使われている大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



～おとなとこどもの生活習慣病予防～

みなさんは、生活習慣病という言葉聞いたことはありますか？

「病（やまい）」と書きますがどんな病気なのでしょう？

◎生活習慣病ってなに？

実は、生活習慣病という名前の病気はありません。「食習慣、運動習慣、休養、大人になると喫煙、飲酒などの生活習慣が原因となる複数の病気」のことです。

◎生活習慣病とは

生活習慣病と言われるものには、高血圧症、2型糖尿病、脂質異常症などがありますが、多くは生活習慣を見直せば、予防できる病気です。

でも、長い間続けている生活習慣を変えることは難しいので、今、何も問題がなくて健康であっても、将来のことも考えて健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

★おうちの人と一緒に今の生活習慣について、あてはまるものにチェックしよう

【食習慣について】

☐ 朝・昼・夕と規則正しい時間に食事をしている。



☐ 野菜を毎食食べている。



☐ 意識して、よくかんで食べるようにしている。



☐ ソースやしょうゆなど、かけ過ぎないようにしている。



☐ おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている。



【休養（睡眠）について】

☐ 夜ふかししないようにしている。



☐ 朝はパッと目が覚める。



☐ 毎日よく眠れている。

【運動習慣について】

☐ 体を動かすのが好き。



☐ 日常的に運動している。

☐ よく歩いている。



☒ の数が少ないほど、生活習慣病になるリスクが高くなります。

チェックがつかなかった項目を見直して、どうしたら改善できるか考えてみましょう。

いかがでしたか？

チェックの数が多かったみなさんは今の生活習慣を続けてください。チェックの数が多かったみなさんはチェックの数が増えるように意識してみましょう。

最後に

みなさん今は、生活習慣病にかかっていないかと思いますが、生活習慣病にかかる可能性は誰にでもあります。そして今は、大人だけでなく子どもでもかかる可能性があるのです。今から将来の健康を考えて生活を送りましょう。