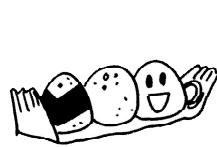


# 12月給食だより



ふたば未来学園中学校・高等学校

## ❖食生活を見直し、食生活のリズムを整えよう❖

間もなく冬休みに入ります。冬休みは、クリスマスやお正月などのイベントがたくさんあり、おいしいものの誘惑がたくさんあります。だらだらとした冬休みの生活が身についてしまうと、生活習慣病という、心身に負担となる生活行動を続けることによって引き起こされる病気のリスクが大きくなります。

●**生活習慣病**の原因となる生活習慣…**不適切な食生活、睡眠不足、ストレス過剰、運動不足、喫煙、飲酒**など。

以下、あてはまるものにチェックをつけ、自分の**食生活全体**を振り返りましょう。

### ■食事

給食と比べてどうだろう？



- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ごはんやパンなど（炭水化物）の摂取量が多い | <input type="checkbox"/> 濃い味付けが好みである               |
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き             | <input type="checkbox"/> 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い         |
| <input type="checkbox"/> ほぼ毎日間食をしている           | <input type="checkbox"/> 甘い清涼飲料水をよく飲む              |
| <input type="checkbox"/> 深夜の時間帯によく飲食をする        | <input type="checkbox"/> 外食やファーストフード、レトルト食品をよく利用する |
| <input type="checkbox"/> 朝食は食べたり、食べなかったり       | <input type="checkbox"/> 野菜や海藻類の摂取量が少ない            |

（一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 より引用）

■**5個以上チェックがついたら、生活習慣病になる可能性が大きいので、危険です。**

### <冬休みの食生活のリズムを整えましょう！>

11月の食育だよりでもお知らせしましたが、朝食を食べることの効果はたくさんあります。特に、心身が大きく成長する中学生・高校生の皆さんにとっては、朝食はとても重要な働きを担っています。また、冬休みは給食がなくなり、野菜の摂取量などが減る傾向にあります。家の食事でも、毎週月曜日をベジマンデーにするなどリズムを決め、肉を使わず豆類や野菜・海藻類などの食材を積極的に使った料理を作ったり、食べたりしましょう。



## 12月の献立表、一部、情報科学部が作成しました！

献立作成も今月で3回目。情報科学部のメンバーが献立表の作成に貢献してくれています。引き受けてくれる時のやる気に満ちた姿は、とても頼もしいです。作成も段々と慣れてきた様子で、訂正箇所も減ってきました。作成者の声をお聞きください！（ペンネーム希望の人の名前はそのまま匿名で掲載しています）

○僕が頑張ってたものを見れることに感謝したまえ。孤独のグルメ最高!!佐藤薩摩

○二回目!前回はほぼ仕事できなかったのが今回頑張りました!今月で給食がいったんなくなるのが少し寂しいですう…五十嵐 美菜

○献立を作っているときに、ちらっと左側のメニューを見たら、豪華なメニューがたくさん並んで驚きました!今月の給食もおいしく食べてください!吉田 望海

○あわしは三回目だが、三回やってるだけあって作り方には慣れてきた。これは見ているだけで腹が減る。飯テロだ!三蒲 波旁