



松前町学校給食センター

夏休みが明けて約1週間がたちました。規則正しい生活は取り戻せたでしょうか？まだまだ暑い日が続きます。冷たいジュースやアイスがおいしく感じますが、とり過ぎには注意が必要です。普段のおやつのとりに方について考えてみましょう。

今月の給食目標

生活習慣病について知ろう

生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや糖分・脂質・塩分のとり過ぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、高血圧や動脈硬化、心臓病、ガンなどを引き起こすことがあります。このように、生活習慣が病気の原因の一つにもなることから、生活習慣病と呼ばれるようになりました。小中学生のみなさんは特に、自分のおやつのとりに方について考えてみましょう。

おやつ、その前に...

おやつを食べる前に、次のことに気をつけましょう。

時間と量を決めて食べよう

食べる量と時間を決め、朝・昼・夜の食事に影響が出ないようにしよう。



食べるもの・飲むものを知ろう

栄養成分や原材料名を見てみよう。糖分や脂質、塩分がどのくらい使われているか、わかるよ。

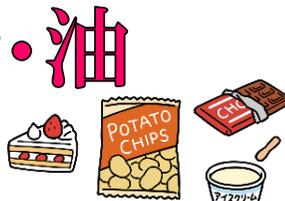


糖



甘いお菓子はもちろん、果汁100%ジュースにも糖分は含まれます。

脂・油



スナック菓子では揚げ油に、チョコレートやアイスクリームには油脂が多く使われています。

塩



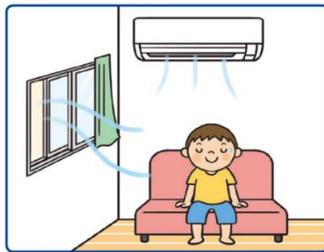
濃い味は、くせになります。「食塩相当量」を確認しましょう。

新型コロナに負けない！

「新しい生活様式」での熱中症予防

新型コロナウイルスの流行が収まるまで、感染予防の基本である「人との距離の確保」「手洗い」「マスク」そして「3密(密集・密接・密閉)」を避ける『新しい生活様式』で過ごすことが求められています。しかし、まだ暑い日が続きます。熱中症にならないように気をつけましょう。

暑さを避けよう！



換気ができる涼しい場所で過ごそう。また、涼しい服装をすることも大切。急に暑くなった日は特に注意しよう。

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に、水やお茶でこまめに水分補給をしよう。一度に、たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクや経口補水液を活用しよう。

適宜、マスクをはずそう！



周りの人と十分に距離が取れる場合は、ときどきマスクをとって休憩しよう。

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が求められ、保存ができる食料品が不足するなど、備蓄の大切さを実感する事態となりました。

日ごろから食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずにすみます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<h3>水</h3> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<h3>カセットコンロ・ガスボンベ</h3> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<h3>保存性の高い食品</h3> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
<h3>備品類</h3> <p>ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		