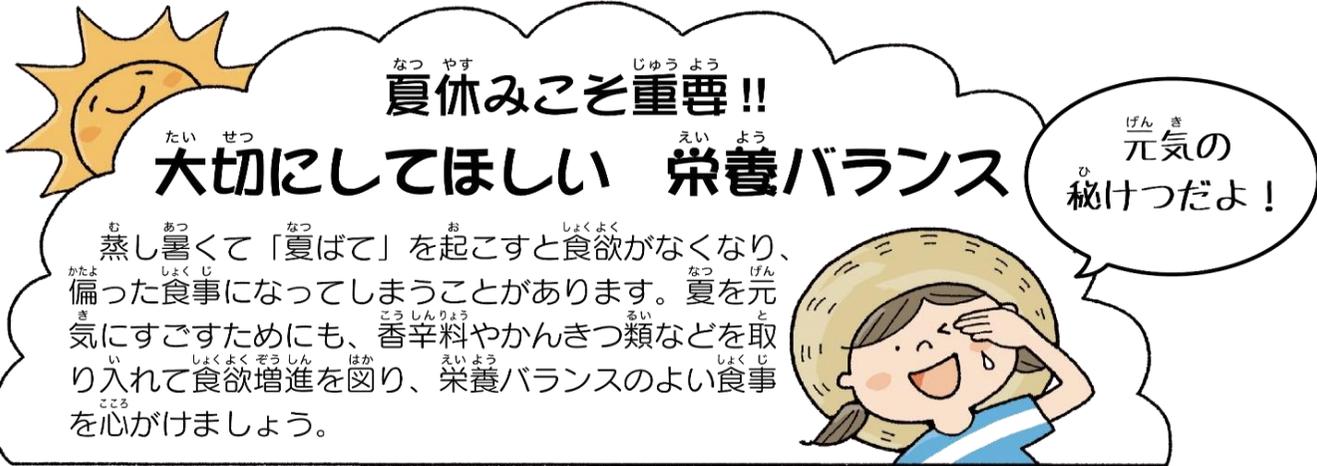


元気すくすくだより

太田市立宝泉中学校

群馬県では平成30年度より、子どもたちの将来の健康のために、生活習慣病の予防に取り組んでいます。このたよりは、生活習慣病を予防して、子どもたちが元気にすくすく育てほしいという願いをこめて作成しています。



夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

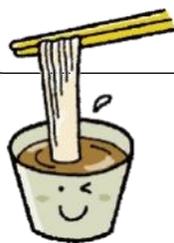
暑い夏に「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気の秘けつだよ!

料理毎に、たくさんとれる栄養素が異なります。

どの料理が足りないか確認してみましょう!

暑い夏に、つるっと食べやすい「そうめん」は、主食になります。他のおかずも加えて夏ばてを予防しましょう!



副菜

主菜

くだもの
果物



主食

汁物

乳・乳製品

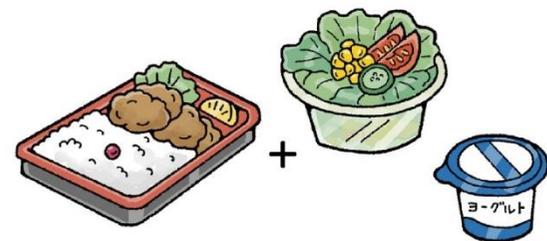


骨の成長に必須 カルシウム豊富な バランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。



コンビニで買う時



コンビニなどで買う時でも栄養バランスは重要です。主食や主菜ばかりにならないように、乳製品や野菜料理を加えましょう。買い足せない場合は夕食で副菜を増やし、栄養バランスをとりましょう。

ふだん、どんなおやつを食べていますか？

とうぶん ししつ えんぶん おお た もの なが た つつ とうようびょう せいかつしゅうかんびょう きけん たか
 糖分・脂質・塩分の多い食べ物を長く食べ続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。



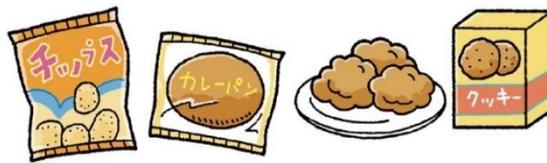
糖分 をとりすぎると

ひまん まね おそ とうようびょう し
 肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂
 肪肝などにも注意が必要です。むし歯
 の原因にもなります。



脂質 をとりすぎると

ひまん せいかつしゅうかんびょう し
 肥満になりやすいだけでなく、脂
 質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸
 がんなどになる危険が高まります。



塩分 をとりすぎると

こうけつあつしやう げんいん
 高血圧症の原因になります。ほかに
 も胃がんや脳の血管や心臓の病気など
 を引き起こしやすくなります。



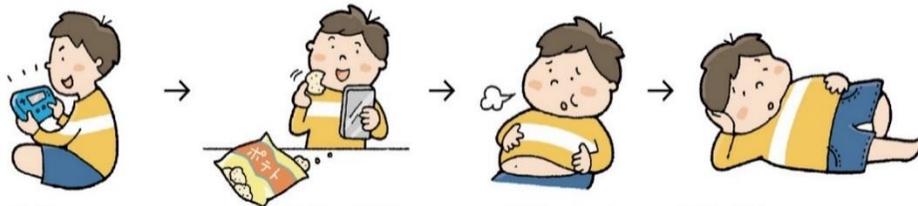
運動とのバランスも大事！



てっだ
 お手伝いしよう

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

そとあそ げんしやう た き ひまん よ ぼう
 外遊びが減少 ながら食べをする 太る 動くのがおっくう



げんだい は スマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、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つけ、悪循環からぬけ出しましょう。

<おやつの約束を守りましょう>

- ① 時間を決めて食べる
- ② 量を決めて食べる
- ③ 手を洗ってから食べる
- ④ 食べたらずをみがく



あさひるばん ばんごはん へいじやう が ない よう に 食べ ましょう！

