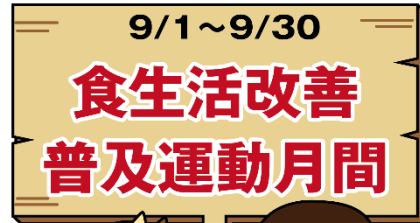




生活習慣を見直してみませんか?



毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。



生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



家族みんなで!

できることから始めてみましょう.....

初級

- よくかんで食べる
- お菓子や甘い飲み物をとりに過ぎないようにする
- いつもより多く歩く

中級

- 野菜料理を1品増やす
- 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける
- 毎朝、ラジオ体操をする

上級

- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 栄養成分表示を見て食品を選ぶ
- 30分以上の運動を週2回以上行う

給食食材産地 (7月分)

野菜…青森、長野、群馬、栃木、茨城、千葉、東京、神奈川、愛知、兵庫、香川、高知、福岡、長崎、宮崎、鹿児島(小松菜は練馬産を使用)
魚類…北海道、千葉、韓国 肉類…埼玉、鳥取

～給食費についてのお知らせ～

8月の引き落としは、8月20日(金)です。前日までのご入金にご協力ください。よろしくお願い致します。