

＊給食だより＊



平成29年9月29日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



子どもの「肥満」と「やせ」

近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性では無理なダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは決して大人だけの問題ではありません。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、生活習慣病を合併する可能性が高くなります。また、ダイエット指向の低年齢化により、成長に必要な栄養素が不足し、健康への影響が心配されています。子どものころから、健康的な生活習慣を心がけることはとても大切です。

なぜ、太るのでしょうか？



食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギー量を上回ると、体脂肪として蓄積されます。



太りやすい習慣

食事

揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い



おやつ

スナック菓子を袋から食べる、日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる



運動

ゲームや読書など室内で過ごすことが多い



無理なダイエットをすると…



食事抜き
〇〇だけダイエット
食べたものを吐く
など

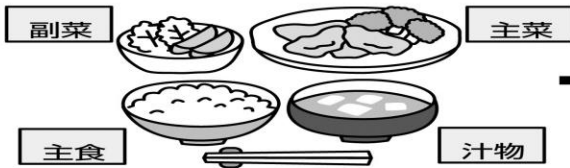


貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。



健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！

栄養バランスのよい食事



適度な運動



十分な休養・睡眠



※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで不足しがちな栄養を補いましょう。



子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太っていたりやせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。

◎ 給食食材の主な産地について ～9月使用した食材～

米…青森県（通年） 卵…群馬県 小松菜…東京
キャベツ…群馬 サツマイモ…茨城 ブロッコリー…長野 セロリー…長野 巨峰…山梨
パン…アムカ・カダ産小麦 牛乳…千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	816	31.6	25.7	395	3.8	312	0.47	0.64	39	5.8	3.2
学校給食摂取基準	820	25~40	22.8~27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3g未満

＊ ＊ 給食費の納入について ＊ ＊

給食費の引き落としは10月17日(火)です。 お手数ですが前日までのご入金をお願い致します。