



# 給食だより

平成27年11月1日  
本別町学校給食共同調理場  
第7号

## 生活習慣病について知ろう～Part1～

### 生活習慣病って何だろう？

偏った食生活、運動不足や夜型生活などが原因でおこる高血圧・糖尿病・心臓病といった病気を生活習慣病といいます。子どもの頃からの食習慣が大きく関係しているとも言われています。最近、子どもにも増えてきています。

### こんな食生活に注意！！

このような食生活を続けていると、生活習慣病予備軍になってしまいます。気をつけましょう。

#### 野菜嫌いなどの偏食

野菜に含まれる豊富なビタミンや無機質食物繊維などは生活習慣病を防ぐ効果があります。積極的に食べましょう。



#### 食べすぎ

食べすぎは肥満をまねきます。よくかんで食べ、早食いしないように食べる方も気をつけましょう。



#### おやつ習慣

清涼飲料水を飲みすぎたり、スナック菓子やチョコレート菓子などを食べすぎないようにしましょう。果物や乳製品などもとりいれましょう。



#### 塩分の摂りすぎ

薄味をこころがけ、しょうゆなども食べ物に直接かけずにお皿に注いで、つけながら食べるようにしましょう。



☆12月の給食だよりでは、生活習慣病を知ろう～Part2～として、生活習慣病を予防する食生活などを紹介します。

### 本別町産野菜の使用について

給食調理場では、地産地消の推進に向けて町内で生産される食材の活用を図っています。

- 玉ねぎ……………9月から翌年5月までの9カ月間、すべて本別町産の使用を予定しています。
- ごぼう……………9月から翌年5月までの9カ月間、すべて本別町産の使用を予定しています。
- 大根……………10月から1月の4カ月間本別町産を使用する予定です。
- かぼちゃ……………9月と10月の2か月間本別町産を使用しました。
- ミニトマト……………8月28日の給食で提供しました。
- とうもろこし……………9月3日の給食で茹でとうもろこしを提供しました。