

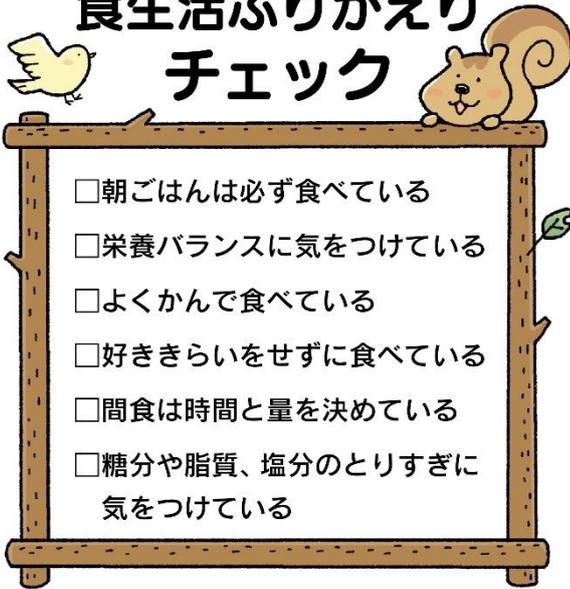
2月 給食だより

令和4年2月 上三川町立学校給食センター

★おうちのひとと いっしょによみましょう。

毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病とは、糖尿病や高血圧症などの食事や運動、睡眠などが深くかかわる病気のことです。生活習慣の基礎は子どものころに形作られ、おとなになってから変えることはなかなか難しいものです。生活をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

食生活ふりかえり チェック



将来健康にすこすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するのは1人ではなかなか難しく、家族の協力が必要です。食事や運動などの具体的な目標を、家族みんなで決めて取り組むようにしましょう。例えば、野菜をあと1品食べる、間食を今までよりも小さなものにする、ゲームは1日30分までにする、家族で運動をするなど、長く続けられそうなものを考えてみましょう。



全国学校給食週間中のとりくみ紹介

1月24日から1月30日までは「全国学校給食週間」でした。給食センターではこの期間にあわせて、給食ができるまでや給食に関わる人達のインタビューを動画にして各学校に配布しました。いつも食べている給食について考えるきっかけになればと思います。ぜひこの機会に、ご家庭でも給食について話題にしてみてください。



↑ 給食に関わる方へのインタビュー



↑ 給食ができるまで



← 視聴の様子（集会）

