

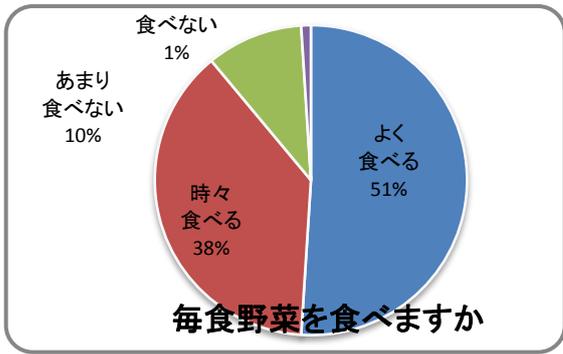
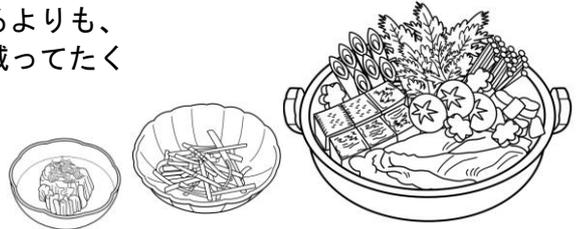
食生活を見直して 生活習慣病を予防しよう！！

◆野菜は毎食食べよう！

体の調子を整えてくれる野菜は、一日に350gを食べたいものです。給食では一日の約3分の1をとれるように献立が考えられています。ご家庭での食事でも、毎食必ず野菜がとれるよう気をつけましょう。

野菜は生で食べるよりも、加熱するとかさが減ってたくさん食べられます。

これからの季節、鍋物もいいですね。

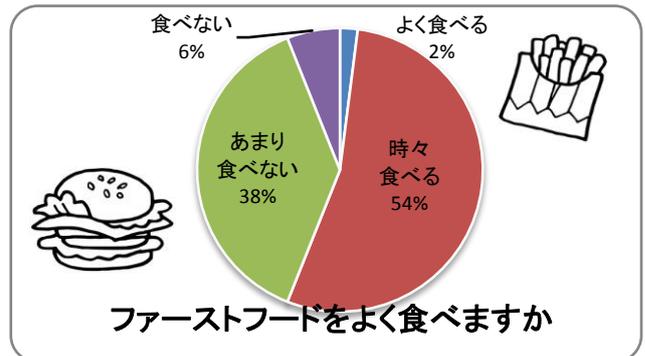
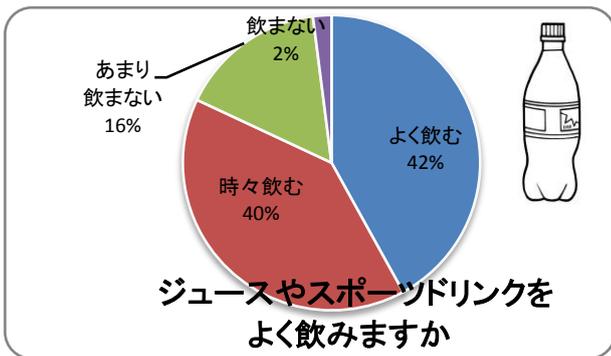
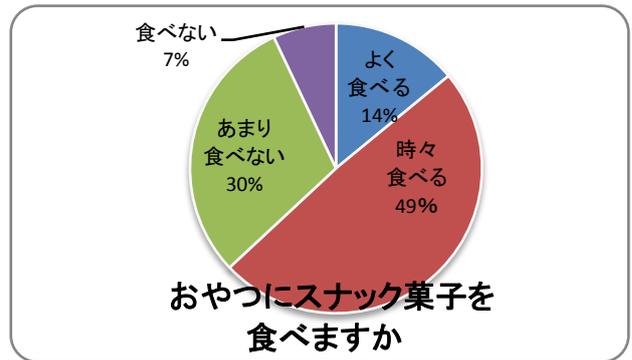


◆油脂や砂糖のとりすぎ注意！



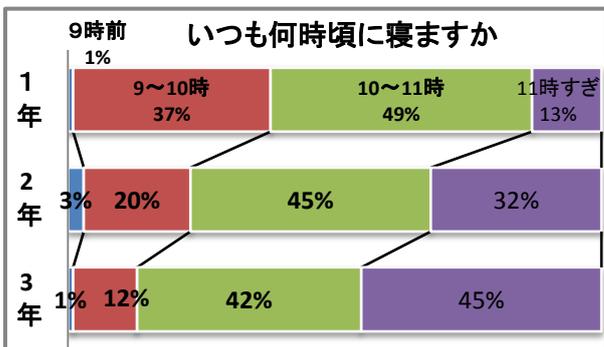
油脂や砂糖をたくさん使った高エネルギーの食品は、食べ方に注意が必要です。

一度にたくさん食べないように皿やコップに取りわけたり、パッケージなどの栄養成分表示をチェックしたりする習慣をつけましょう。



朝ごはんをおいしく食べるために

★就寝時間に気をつけよう！



就寝時間が遅い人、夜食を食べる人が多いようです。体の休養や成長ホルモンの分泌を考えると、夜9時以降の飲食は控え、10時までには寝たいもの。勉強で遅くなるなど、やむをえない場合も、夜食は消化のよい雑炊やホットミルクなどを少量とるようにしましょう。

★夜食は軽めに、控えめに！

