



2月の目標 健康的な食習慣について考えよう

「立春」を過ぎ、暦の上では春の始まりです。暖かな日差しを感じる日も増え、春はもうすぐそのようです。一年の学習を締めくくる学年末に向けて体調を整えるためにも、「バランスのとれた食事」「生活リズム」を意識してみましょう。

スクールランチの献立は、栄養のバランスを考えたり、旬の食材を取り入れたりして様々なメニューをお届けしています。スクールランチを食べて元気に成長できるように、というねらいと共に、食に関する正しい知識を身に付け、健康的な食生活を営める大人になるための「食の経験値」を上げて欲しいとも願っています。大人になった時に自立していくためには、衣食住の「食」の部分はとても大切になってきます。中学生のうちから健康的な食習慣について考え、身に付けておきましょう。

生活習慣チェック！あてはまる項目に☑を入れてみましょう。

| | | |
|--------------------------|-----------------------------|--|
| 【食事について】 | | |
| <input type="checkbox"/> | 朝・昼・夕と規則正しい時間に食事をしている。 | |
| <input type="checkbox"/> | 野菜を毎食食べている。 | |
| <input type="checkbox"/> | 意識して、よくかんで食べるようにしている。 | |
| <input type="checkbox"/> | ソースやしょうゆなど、かけ過ぎないようにしている。 | |
| <input type="checkbox"/> | おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている。 | |
| 【睡眠について】 | | |
| <input type="checkbox"/> | 夜ふかししないようにしている。 | |
| <input type="checkbox"/> | 朝はパッと目が覚める。 | |
| <input type="checkbox"/> | 毎日よく眠れている。 | |
| 【運動について】 | | |
| <input type="checkbox"/> | 体を動かすのが好き。 | |
| <input type="checkbox"/> | 日常的に運動している。 | |
| <input type="checkbox"/> | よく歩いている。 | |

☑がつかなかった項目を見直して、どうしたら改善できるか考えてみましょう。



減塩を意識していますか？

食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めています。日頃から減塩を意識して、できることから実践していきましょう。

1日の食塩相当量の目標量

| | 男性 | 女性 |
|--------|--------|--------|
| 6～7歳 | 4.5g未満 | 4.5g未満 |
| 8～9歳 | 5.0g未満 | 5.0g未満 |
| 10～11歳 | 6.0g未満 | 6.0g未満 |
| 12～14歳 | 7.0g未満 | 6.5g未満 |
| 15歳以上 | 7.5g未満 | 6.5g未満 |

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より



減塩の工夫

| | | | | |
|-----------------|------------------------|------------------|-----------------------|-------------------|
| <p>うま味を利かせる</p> | <p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p> | <p>麺類のスープは残す</p> | <p>調味料の使い過ぎに気をつける</p> | <p>加工品をとり過ぎない</p> |
|-----------------|------------------------|------------------|-----------------------|-------------------|

【新潟市中学校スクールランチ ホームページアドレス】★加工食品等の詳細の確認は、コチラの↓【献立表】から★

https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html