

# 10月給食たより

江戸川区立  
南葛西第二中学校

## 生活習慣病を防ごう！

生活習慣病とは、食事や運動、休養（睡眠）などの生活習慣が、発症や進行にかかわる病気のことです。がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあり、これらの病気を防ぐには、子どものときから健康的な生活習慣を身に付ける必要があります。

### ● 今月の給食目標

## 食生活を考えよう

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。生涯元気に過ごすためにも、今のうちから望ましい食習慣で過ごしましょう。また食欲、食事の適量、成長には個人差があり、順調な成長が見られれば大きな問題はありませぬ。できることから見直してみましょう。

### 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



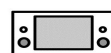
#### おやつ

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！

### ● みんなの給食～SDGsを考える～

## 身近な「SDGs」を意識してみませんか？

SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき目標です。現在、世界では、気候変動、飢餓、紛争、感染症など、様々な課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中の人々が安心して暮らし続けられる社会を目指すもので、江戸川区でも取り組みを推進しています。

### 『SDGsえどがわ\*学校給食\*10の行動』

- 01 食材を無駄なく使って食べよう
- 02 栄養バランスを考えて食べよう
- 03 友達と協力して給食の準備、片付けをしよう
- 04 水を大切にしてお水を洗おう
- 05 食の安全に興味をもとう
- 06 食文化の違いや食物アレルギーを知ろう
- 07 給食行事をとおして絆を深めよう
- 08 牛乳パックをリサイクルしよう
- 09 プラスチックごみを減らそう
- 10 江戸川区産の小松菜を食べよう

### ● みんなが同じ給食を食べられる日

江戸川区は令和3年に国から「SDGs未来都市」にも選定され、学校給食でも「みんなの給食～給食からSDGsを考える～」の取り組みを毎年続けています。今年度も児童生徒、保護者にSDGsへの理解を深めることを目的とし、全校生徒誰もが安心して食べられるメニューを提供する日を設けます。

### 10月10日(木)実施

麦ごはん、牛乳

豆腐ステーキ、昆布の佃煮(だしがらを再利用)

野菜の三杯酢、根菜の利休汁

