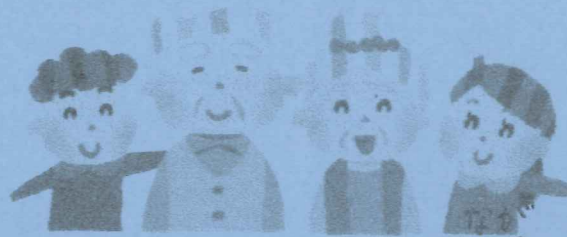




# こんだてメモ

平成26年9月

福生市学校給食センター



## 9/15(月)は敬老の日です。

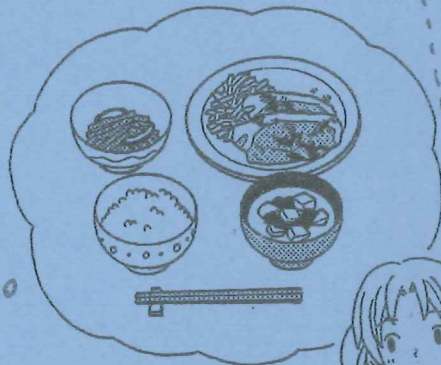
なが なが お なが き  
長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしましたね。  
まだまだ暑い日は続きますが、しっかり食べて、夏の最後を  
乗り切りましょう。

## 栄養バランスのよい食事をしよう

た 食べ物の いろいろな 栄養素 が 含まれ、  
それぞれ 含まれる 栄養素の 種類 や 量が  
異なります。また、わたしたちの 体は  
わたしたちが 食べたもの から つくられています。  
そのため、丈夫な 体をつくる ためにも、  
いろいろな 種類の 食べ物を 組み合わせ、  
栄養を バランスよく とれる 食事を することが 大切です。

### [食べ物の中の3つのグループ]

<p>おもにエネルギーになる</p> <p>ごはん、パン、めん類など</p> <p>油脂など</p>	<p>おもに体をつくる</p> <p>肉、魚、卵、豆、豆製品 など</p> <p>牛乳・乳製品、小魚、海そうなど</p>	<p>おもに体の調子をととのえる</p> <p>野菜、果物、きのこなど</p>
--	--	---



## 長生きするための食事とは？

### 1. 栄養バランスのとれた食事

健康のためには、バランスのとれた食事をすることが最も大切です。いろいろな食品を組み合わせ、食べましょう。



### 2. 腹八分目を心がける

長生きしている方々は「腹八分目」を心がける人が多いそうです。胃や腸などに負担をかけないことが、長生きへの道です。



### 3. よくかんで食べる

よくかんで、ゆっくり食べることで食べすぎを防いでくれます。またかむことは、あごを動かして脳に刺激を送り、脳も健康にしてくれます。

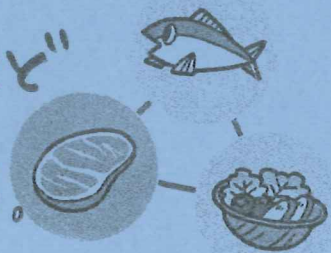


### 4. 3食きちんと食べ、特に朝ごはんをしっかりと食べる

朝ごはんをしっかりと食べ、朝ごはんをしっかりエネルギーをとり、日中しっかりと活動します。そして夕ごはんはほどほどに、胃腸に負担をかけず、ゆっくり眠ります。

### 5. 肉・魚・野菜など、かたよらず食べる

なにごともバランスが大切です。



### 6. 家族で仲良く楽しむ食事



心地よい食卓や楽しい食事は生きる楽しみにもつながります。