

12月の給食だより

《健康的に年末年始を過ごすために》

年末年始は行事が続く、普段と違った過ごし方・食事内容によって、食生活が乱れやすくなります。良い1年のスタートを切るために、ポイントを押さえて年末年始を過ごしましょう。

●毎食、主食・主菜・副菜を揃えましょう



●普段通りに1日3食

年末の忙しさや、お正月の朝寝坊で食事のペースが不規則になりがちですが、食事を抜いたりせずに、**朝食・昼食・夕食の3食のリズムを乱さない**ように心がけましょう。

●腹八分目を意識して、ゆっくりよく噛んで食べましょう

よく噛むことは食べ過ぎ防止につながります。**野菜から食べ始める**ことも満腹感を得られやすくなるほか、血糖値の急上昇を抑えてくれます。また、テレビなどを見ながらの『ながら食べ』も気づかず食べ過ぎてしまう原因になるため、控えましょう。

●節度ある飲酒量にとどめましょう

アルコールは高エネルギー！『糖質オフ』と表記されていても0kcalではありません。

- ・空腹状態での飲酒は控えましょう。
- ・だらだらと長時間飲み続けない。
- ・こまめにお茶や水をはさみましょう。



< 参考 厚生労働省ホームページ・e-ヘルスネット・糖尿病ネットワーク >



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日の始まり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2022年12月1日