

# あけましておめでとうございます



今年も健康で元気に過ごせるように、  
食事に十分気をつけて、  
自分の健康を守るよう心がけましょう。



## 朝食を食べよう！

### ● 朝食をぬくと

- ・かぜにかかりやすい
- ・便秘になりやすい
- ・貧血になりやすい
- ・勉強に集中できない
- ・肥満（太りやすい）

目標  
1日3食

## 数多くの食品を食べよう！

- 食品一つだけで完全な栄養素をとることはできません。
- 種類の異なる食品を数多く食べるよう心がけましょう。

目標  
多種多様  
(和・洋・中華)

## 食べ過ぎに気をつけて、体を動かそう！

- 昔から腹八分目と言いますが、食べすぎに注意し、自分の体重に関心を持ちましょう。
- 運動不足は、体力を低下させるだけでなく、肥満にもつながります。

目標  
腹八分

## よくかんで食べよう！

### ● よくかむとなぜいいの？

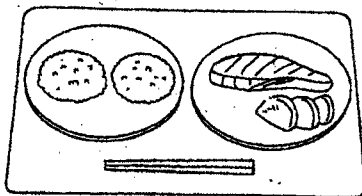
- ・消化を助ける
- ・歯並びをよくして虫歯を防ぐ
- ・頭の働きをよくする
- ・食べ過ぎによる肥満を防ぐ
- ・薄味で美味しく食べられるようになる

明治22年

山形県で最初の学校給食実施

## 全国学校給食週間

1月24日～30日



【おにぎり、焼き魚、漬け物】

戦後、学校給食が再開されたことを記念して制定されました。明治22年に、山形県で児童救済給食が始まりました。

今では私たちの周りにはたくさんの食べ物があり、食べ過ぎや偏った食事からいろいろな病気が発生してきています。そこで、バランスの良い食事として学校給食が見直されてきています。