

# 12月 給食だより

冷たい空気に撫でられて、子どもたちの頬がまるで『リンゴ』のように赤く色づいています。今年も残すとこ  
ろあと1ヶ月です。より楽しく年末まで過ごしていきたいと思います。

日本では、『クリスマスケーキ』として、『チョコレートケーキ』や『ショートケーキ』などのフルーツなどが  
のった華やかなケーキを食べますが、本場のヨーロッパでは『ブッシュドノエル』『シュトレン』などのシン  
プルなお菓子をクリスマスに食べる人が多いそうです。同じクリスマスなのに食べるものが違うことは面白い  
ですね。食べ物で日本だけではない『海外の文化』にも理解が深められるといいですね。

## 今月の目標!

子どもの生活習慣病について知り、バランスのとれた食事を心がけましょう!

### ◆こどもの生活習慣病が増加◆



以前は成人以降にかかりやすい疾患であるとして「成人病」と呼ばれていた  
生活習慣病が、最近では子どもにも増えてきています。その背景には、肉類を  
中心とした脂肪分の多い食事やスナック菓子、ジャンクフードなどへの偏食、  
外で遊ぶ時間の減少などによる運動不足、夜更かしによる睡眠不足などが原因  
とされています。

## 冬こそ悪循環を断ち切ろう!



現代ではスマートフォンの普及、ゲーム、動画視聴などで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、  
ながら食べによって間食を食べすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身  
に付け、悪循環からぬけだしましょう。

### 家族で取り組もう

生活習慣病を改善するには  
家族の協力が必要です。

家族みんなで目標を決めて、  
一緒に取り組みましょう!



#### (目標例)

- 野菜をたくさん食べる。
- 苦手な食べ物も一口食べてみる。
- ゲームは1日30分までにする。
- 縄跳びをする。



みんなでやろう!  
せいかつふいかえりちゅっく



- あさごはんを食べている。
- よくかんで食べている。
- すききらいせずに食べている。
- おやつはほごしゃといっしょ  
にきめている。
- はやね・はやおきをしている。
- げんきいっぱいあそんでいる。