

# 給食だより

No.28

令和4年5月

帯広信楽苑

給食部門 発行

## 食事と健康について考えてみましょう

### ◎生活習慣病を予防しよう



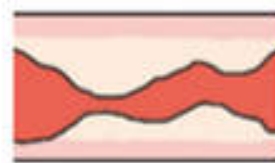
食事、運動、休養・睡眠など、生活の仕方と深いかわりがある病気を生活習慣病といいます。糖分や脂肪分、塩分などのとり過ぎ、不規則な生活習慣や運動不足などの生活を続けていると起こりやすくなります。

### ◎心臓や脳の血管の病気

血液は、体のいたるところに酸素や栄養分を送っています。血液の通り道が血管です。糖分や脂肪分、塩分をとり過ぎると、血管のかべが固くなったり、血管がつまったりして血液の流れが悪くなります。これが心臓や脳の血管で起こると、心臓病や脳卒中などの病気を起こすことがあります。糖分・脂肪分・塩分の摂りすぎに注意しましょう。



正常な血管



せまくなった血管



## 気温の上昇に気を付けましょう

毎年この時期は、寒暖の差が激しくなり、朝の気温が0℃近くまで冷え込むこともあれば、日中の気温が30℃以上まで上がることもあります。体が暑さにまだ慣れていないのに暑くなると、うまく汗をかくことができず、熱中症にかかることがあります。

食事（特に、朝食はしっかり食べましょう）、こまめな水分補給、十分な睡眠と休息で、季節の変わり目を乗り切りましょう。

### 食事



### 水分補給



### 睡眠、休息



## 5月の行事食

### 5/5(木)こどもの日

シーフードピラフ、コンソメスープ、  
鶏肉と野菜の煮込み、ドレッシング和え、こいのぼりケーキ

### 5/12(木)若葉弁当(お弁当箱で提供します)

五目御飯、天ぷら(海老、南瓜、アスパラ)、炊き合わせ、  
プチケーキ、すまし汁

### 5/18(水)おやつ提供 梅と白餡のゼリー

### 5/19(木)セレクト食 (ブリの生姜煮/他人丼)

### 5/26(木)セレクト食 (焼魚(ホッケ)/焼きぎょうざ)

