

学校給食調理員だより

冬号



発行日:令和 4年12月
発行者:一般財団法人むつ市教育福祉振興会
(学校給食受託者)

あくじゅんかん た き ひまん よぼう

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

そとあそ げんしやう
外遊びが減少

ながら 食べをする

ふと 太る

うご 動くのがおっくう

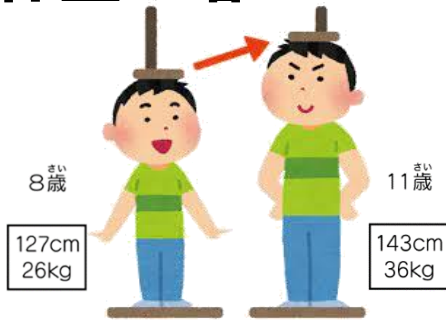


現代人はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環から抜け出しましょう。

せいちょうき

成長期だもの

体重は増えていくよ



むり

無理なダイエットは

美容にもよくない



- ・貧血になる
- ・肌が荒れやすい
- ・便秘になりやすい
- ・骨がすかすかになる
- ・髪がぬけやすくなる
- ・体毛が濃くなる

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



この「学校給食調理員だより」の発行者である一般財団法人むつ市教育福祉振興会はむつ市大畑学校給食センターにおける調理及び配送業務を受託しています

所在地: 青森県むつ市大畑町兎沢163 ☎0175-34-5397
事務局: 青森県むつ市大畑町観音堂25-1 ☎0175-34-5566

毎日の献立を写真付きでコメントと一緒にブログアップしています
毎日の献立予定もいつでも確認できます



パソコンから <http://kyoushin.org>
スマートフォンから <http://kyoushin.org/m.html>