



令和8年10月2日
豊島区立仰高小学校

生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

さとう、塩、あぶらの
とりすぎに注意！



朝食



食べられるものの
幅を広げておこう！



昼食



朝食ぬきや夜食など
悪い食習慣はやめよう！



早食いはせず、
よくかんで食べよう！



夕食



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

給食で使用している食材の産地について

(先月使用した食材の産地です)

小松菜…茨城、埼玉、群馬
玉ねぎ…北海道
キャベツ…群馬
もやし…栃木
長ねぎ…東京、青森、山形

人参…北海道
じゃが芋…北海道
生姜…東京、高知
にんにく…青森

豚肉…茨城、群馬、埼玉、千葉
鶏肉…宮崎
牛乳集乳エリア…千葉
お米…福島県産 「ひとめぼれ」
秋田県産 「あきたこまち」