

10月

給食だより

小山中学校給食共同調理場 R5

「食欲の秋」というように、秋の食材を使ったおいしい食べ物が出回る季節となりました。今しか味わうことの出来ない旬のおいしさというものを味わって欲しいですね。ただし、おいしいからといって食べすぎは禁物です。肥満や生活習慣病を予防するためにも望ましい食生活・生活習慣を身につけましょう。



おやまちゅうがっく えいようし
小山中学区の栄養士から ☆10月号☆

食生活アンケート結果から、小山中生は約90%の人が毎日朝ごはんを食べていますが、主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べている人は約30%です。生活習慣を見直して、バランスの良い朝ごはんを食べられるようにしましょう。インフルエンザとコロナウイルス感染者が増えています。免疫力アップにも朝ごはんはとても大切です。

なぜ朝ごはんを食べる必要があるのかな？



☆体のスイッチ☆
体をあたためて眠った体を目覚めさせる。

☆頭のスイッチ☆
脳にエネルギーをあたえて頭がさえる。

☆お腹のスイッチ☆
胃や腸を刺激して排便をうながす。

☆感覚のスイッチ☆
見る、においをかぐ、味わう、手を動かすなど体の感覚を目覚めさせてくれる。

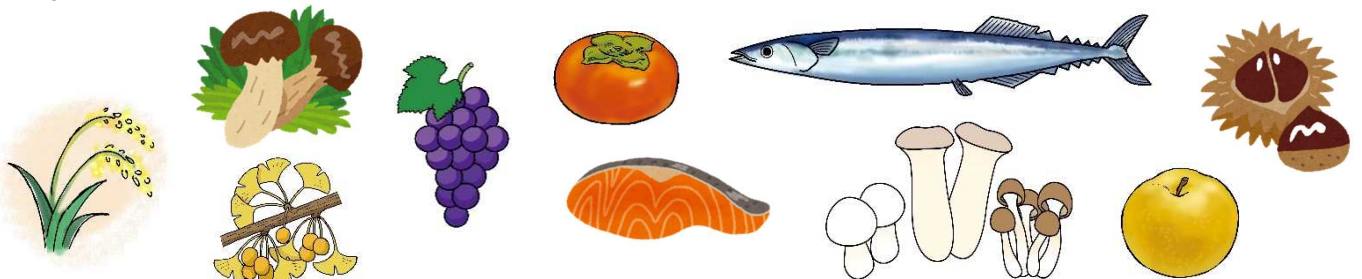
このように朝ごはんを食べることで様々なスイッチが入って、眠った体を目覚めさせる働きがあります。朝ごはんをしっかりと食べて体も頭も元気な状態で学校に来て下さいね。



秋の味覚を知ろう



「実りの秋」という言葉があるくらい、秋は穀物や果物がたくさん収穫の時期を迎えます。どんな食べ物があるのでしょうか？



生活習慣病を予防しよう

生活習慣病とは、日々の生活における習慣の影響で引き起こされる病気のことをいいます。昔は成人病という名前が付いており、大人がかかる病気だと考えられていましたが、子どもにも見られるようになったため、生活習慣病という呼び名になりました。

偏った食生活が招く生活習慣病

①脂質のとりすぎ

肥満を招きます。そのほか、高脂血症、大腸がん、乳がんなども心配です。



②塩分のとりすぎ

高血圧、胃がん、脳血管障害を招く恐れがあります。



③糖分のとりすぎ

糖尿病などを招く可能性が高くなります。



運動不足も生活習慣病の原因に！！
スポーツをするなど、積極的に体を動かしましょう。

注意 生活習慣病予備軍になる《こんな食習慣》

- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食ぬきなど欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない



子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみましょう。

10月10日は目の愛護デー



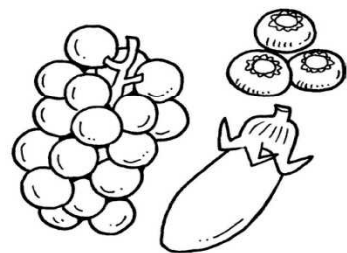
目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。