

# 給食だより 10月号



朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいでしょう。

## 《10月のフルーツ給食》

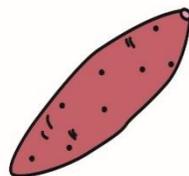
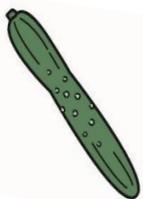


10/22 柿

柿には種類がたくさんありますが、給食では「ひらたね柿」を使います。砂糖と煮て、他の果物と一緒にヨーグルトで和えてお届けします。

## 《10月使用予定の地元食材》

米・玉ねぎ・きゅうり・さつまいも・あじみ菜  
小松菜・ねぎ・ひらたね柿



## 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は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！

