

10月給食だより

相馬市立桜丘小学校
令和4年9月29日

「食欲の秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬のものを積極的に食事にとり入れてほしいと思います。ただし、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、望ましい生活習慣を身につけましょう。

生活習慣病って何？

生活習慣病とは、生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいい、高血圧や脂質異常症、糖尿病、心臓病や脳卒中、がんなどがあります。脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食事などの食生活の乱れ、運動や休養の不足など、問題となる生活習慣を長年にわたって続けることが原因のひとつとなり発症します。



チェックしてみよう！生活習慣病を招きやすい食生活

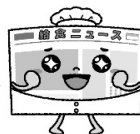
<p>朝食を食べないことが多い</p>	<p>ファストフードや清涼飲料をとることが多い</p>	<p>スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる</p>
<p>いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう</p>	<p>食べるのが早い</p>	<p>夜食を食べることが多い</p>

たくさんある人は要注意！食生活を見直そう！

10月10日は目の愛護デー



目や粘膜を丈夫にする
緑黄色野菜をとろう



緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。

ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。

おしらせ ○10月の給食がない日

- 10月3日（月）
 - ・5年生振替休日（1～4、6年生お弁当）
- 10月12日（水）
 - ・就学時健診
- 10月31日（月）
 - ・振替休日

