



令和6年10月号  
 栄養教諭  
 柚木 聡美

暑さがだんだんやわらいできましたね。朝晩は涼しくなってきました。過ごしやすい季節になってきましたが、朝晩と日中の気温差が大きく体調を崩しやすい季節でもあります。体調を崩さないように食生活をととのえて、元気にすごしましょう。秋はスポーツをするのにいい時期です。部活の試合や、陸上競技、スポーツ少年団の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。

## スポーツには食事がカギ!



10月第2月曜日は「スポーツの日」

### 試合・競技当日の食事は?

**朝ごはんを必ず食べましょう**

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

ごはん、バナナ、うどん

**試合の前後に水分をしっかりととりましょう**

### 10月 給食で登場するふるさと食材



## 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ごろの生活習慣が大きくかかわっており、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ころからすでに始まっているとされています。子どものころに一度身に付いてしまった、健康にとっては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言われています。

### 食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう!

<p>さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意!</p>	<p>食べられるものの幅を広げておこう!</p>	<p>朝食めきや夜食など悪い食習慣はやめよう!</p>	<p>早食いはせず、よくかんで食べよう!</p>
---------------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------------------



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう!

### 10月10日は目の愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

### 食べる前に電源OFF



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか? 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。