

10月 食育だより

夏休みが終わって約一か月が過ぎようとしています。体調はいかがですか。

今月の食育だよりでは、生活習慣病について紹介しています。生活習慣病は大人がなる病気というイメージをもっている人もおられるかもしれませんが、でも、本当にそうでしょうか。未来の自分の健康を想像しながら、今の生活習慣を振り返り改善する機会としてみましょう。

～10月の給食目標～ 生活習慣病について知ろう

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関わる疾病のことです。この生活習慣病には、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧、歯周病などがあります。

これらの病気を、生活習慣を改善することで発病の危険性を少なくすることができます。また、一度身についた生活習慣を変えるのは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を確立していくことが大切です。

自分の食習慣をチェックしてみよう！

生活習慣病を予防するためには、望ましい食習慣を身につけることがとても大切です。下のチェック表で自分の食習慣について調べてみましょう。チェックの数が少ない人は、できることから食生活を改善していきましょう。

<input type="checkbox"/> 食事は規則正しく とっている	<input type="checkbox"/> 食事は とりすぎないように している	<input type="checkbox"/> 間食は とりすぎないように している
<input type="checkbox"/> 夕食は就寝1時間30分前まで に食べ終わっている	<input type="checkbox"/> 甘いものを 食べすぎないように している	<input type="checkbox"/> 油っこいものはひかえめに している
<input type="checkbox"/> 塩分は ひかえめにしている	<input type="checkbox"/> 肉や魚はかたよりなく 食べている	<input type="checkbox"/> 大豆製品（豆腐、煮豆など）を 食べている
<input type="checkbox"/> 緑黄色野菜を 食べている	<input type="checkbox"/> 果物を食べている	適度な運動も 大切です☆

令和6年10月2日
足立区立入谷中学校
校長 小出 泰隆
栄養士 井上 奈奈

10月10日は目の愛護デー！ キャロットケーキが登場します！

人間は情報の80%を視覚から得ると言われています。秋は、食欲の秋・勉強の秋・運動の秋・そして読書の秋です。勉強や読書を楽しむのよい季節ですが、目を使いすぎると、目が疲れてしょぼしょぼしたり、視力が下がったりしてしまいます。スマートフォンやタブレット端末を使用する機会も増えていきますね。スマートフォンやタブレットを使うときは30分～1時間に1回程度、目を休めるとよいです。

バランスのとれた食事を心がけ、さらに目の疲れなどに効く食品をとり、目を大切にしましょう。

【栄養豆知識☆目に良い栄養素】

ビタミンA

目の粘膜を守り乾燥を防ぐ働きがあります
レバー 小松菜 **にんじん**などに含まれます

ビタミンB1

目の神経の働きを助ける作用があります
豚肉 うなぎ 豆腐などに含まれます



24日はコシヒカリ給食！

★10月29日の献立★

・コシヒカリごはん ・魚のピリ辛焼き ・切干大根煮 ・のっぺい汁

新潟県魚沼市でとれたコシヒカリを今年もいただけることになりました。いつも、魚沼自然教室でお世話になっている農家の方が収穫したコシヒカリが足立区の小中学校に届きます。

「米」という字は「八十八」という文字からつくられたといわれています。

お米ができるまでには88回の手間がかかる、という意味です。稲を育ててお米を収穫するまでには、たくさんの手間がかかります。お米に限らず私たちのもとに届く野菜や、お肉、お魚などの食材は、多くのひとの手で大切に育てられたものです。

食材が手に入ることに感謝し、どんなものでも大事に食べたいですね。

入谷中学校では10月29日にそのおいしいコシヒカリが給食で登場します。

コシヒカリのおいしさをより味わうために、和食の献立にしました。のっぺい汁も新潟県の郷土料理です。寒くなる中で、たくさんの野菜を煮込んだ料理で体を温めましょう！

貧血予防によい食品

レバー

成長期は、鉄の必要量が多いため、不足しがちです。鉄が不足すると、貧血になるほか、疲れやすくなるなどの症状が現れます。貧血予防には鉄やビタミンAが豊富なレバーがおすすめです。いろいろな肉のレバーを食事に取り入れてみませんか？



30日は鉄分強化メニュー！ レバーとじゃがいもの揚げ煮