



青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋と言われます。さんまやさつまいも、栗、きのこ、新米など、たくさんの種類のおいしい食材を楽しむことができる季節です。給食でも秋の旬の食べ物を出していきます。自然の恵みに感謝し、おいしい秋の旬の食べ物を楽しみましょう。

生活習慣病を予防しよう

生活習慣病は、日頃の悪い生活習慣が積み重なって起こります。昔は「成人病」といわれ、大人に多い病気とされていましたが、最近では子どもが発症するケースも増えています。生活習慣病には心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病などがあります。また、むし歯や歯周病といった歯の病気も、歯みがきをしなかったり、食べ方に問題があったりすると生活習慣が原因で起こります。子どもの頃からしっかり気をつけて生活していくことが大切になります。

食事のチェック！



- 朝・昼・晩の3食をしっかり食べていますか？
- いろいろな食品を好き嫌いなく食べていますか？
- 肉だけでなく魚もしっかり食べていますか？
- しょうゆ・ソース・塩など調味料を使いすぎていませんか？
- 甘いものを摂りすぎていませんか？
- 食後の歯みがきはしっかりしていますか？

運動のチェック！



- 学校で元気に体を動かしていますか？
- 休みの日もしっかり体を動かしていますか？
- テレビやパソコン、ゲームの時間は決めていますか？

生活のチェック！



- 早寝、早起きを心がけていますか？
- 睡眠時間は十分にとれていますか？
- つらいことやいやなことがあったとき、話を聞いてもらえる人がいますか？

食事・運動・生活のチェックをしながら、生活習慣から生活習慣病につながらないように日頃から気をつけるようにしましょう。