

10月になって、秋の深まりを感じるようになりました。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おしで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動をし、十分な睡眠をとって、心も体もすこやかに過ごしましょう。

生活習慣病を予防しよう

生活習慣病は日頃の生活習慣の乱れが積み重なることが遠因といわれます。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例も増えています。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、食べ方に問題があるなどといった生活習慣がもとで起こります。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です。

食生活のチェック!



- ☐ 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?
- ☐ いろいろな食品を好き嫌いなく毎日食べていますか?
- ☐ 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?
- ☐ 甘いものをと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と体を動かしていますか?
- ☐ テレビやゲームの時間は決めていますか?

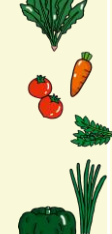
休養のチェック!



- ☐ 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?

栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは食べることで生きるために必要な物質（栄養素）を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内でののはたらきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスを整えることができます。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整える	
炭水化物(糖質)	脂質	たんぱく質	無機質(カルシウム・鉄など)	ビタミンA(カロテン)	ビタミンCなど
 米、パン、めん類、いも類など	 油、バター、マヨネーズなど	 魚、肉、卵、大豆製品など	 牛乳、乳製品、小魚、海そうなど	 色のこい野菜	 その他の野菜、きのこ類、くだもの

食品ロスは身近な問題です

小原田小学校の給食の残食について考えてみましょう!

小原田小学校の給食では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物「食品ロス」が発生しています。児童のみなさんに食べてもらうために作った給食が食べ残されて捨てられているのです。

小原田小学校ではとくに「ごはん(麦ごはんや混ぜごはんも含む)」の残量が多いです。9月の「ごはん」の残量は1日平均10.8Kgでした。昨年の9月は12.7Kgだったので2Kgほど減りましたが、それでも1日で中学年60人分ほどのごはんを捨てている計算になります。ごはんのほかにも、おかずや牛乳を合わせると食品ロスはもっと多くなります。

給食はみなさんの成長を支える大切な食事です。その日の体調や苦手な献立など給食を残す理由は人それぞれあると思いますが、一人一人が、残食が少なくなるように心がけて食べるようにしましょう。小さな心がけが残食を減らし、みなさんの体の成長にもつながります。

～ 残食を減らすためにわたしたちにできること ～

- ☆ 配膳の時にできるだけ盛りきる。
- ☆ 量が多く食べられない場合や苦手なものがでてどうしても減らしたいときは、食べ始める前に減らす。(一口は食べてみる)
- ☆ 給食の限られた時間の中で食べきれるように、会話はほどほどに。食べる

