



# 食育だより 10月号

令和2年9月30日  
函館市立戸倉中学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。

そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこと類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 食生活と成長について考えよう！

### 健康な体をつくる食事の仕方

#### ■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

#### ■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

#### ■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。



### 生活習慣病に注意！

運動不足や夜型生活、または偏った食事などが原因となって肥満を招き、高血圧、糖尿病、心臓病といった生活習慣病を引き起こすことがあります。悪い食習慣は改めましょう。

#### 野菜嫌いなど



#### 食べ過ぎ



#### 塩分のとりすぎ



#### 甘い飲み物の飲み過ぎ



### 運動能力と食事

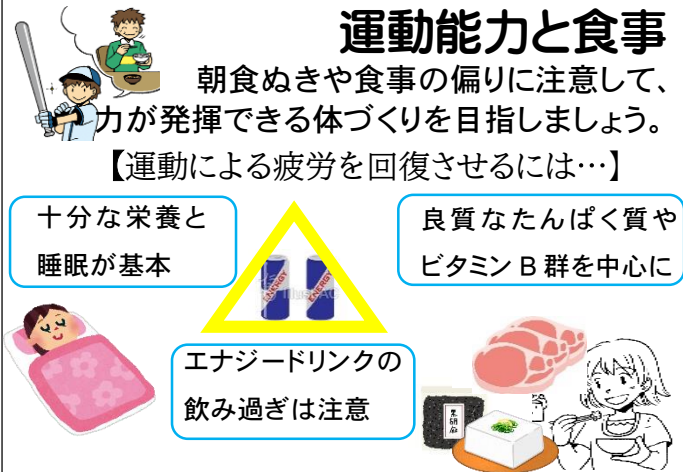
朝食ぬきや食事の偏りに注意して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。

【運動による疲労を回復させるには…】

十分な栄養と睡眠が基本

良質なたんぱく質やビタミンB群を中心に

エナジードリンクの飲み過ぎは注意



### 目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



にんじん

レバー

ブルーベリー

うなぎ