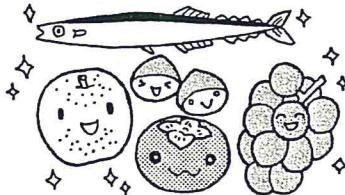


# 給食だより 10目

中野区立向台小学校  
平成28年9月26日

「食欲の秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬のものを積極的に食事にとり入れてほしいと思います。ただし、食べすぎは禁物です。肥満や生活習慣病を予防するためにも、望ましい生活習慣を身につけましょう。



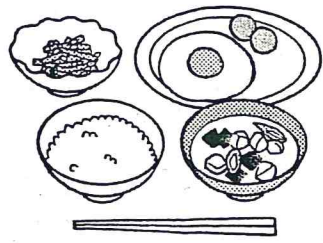
## 生活習慣病って何？

生活習慣病とは、生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいい、高血圧症や脂質異常症、糖尿病、心臓病や脳卒中、がんなどがあります。問題となる生活習慣は、脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食事などの食生活の乱れや、運動や休養の不足などです。問題となる生活習慣を長年にわたって続けた結果、生活習慣病が発症するのです。



## 生活習慣病を予防しましょう

バランスのよい食事



適度な運動

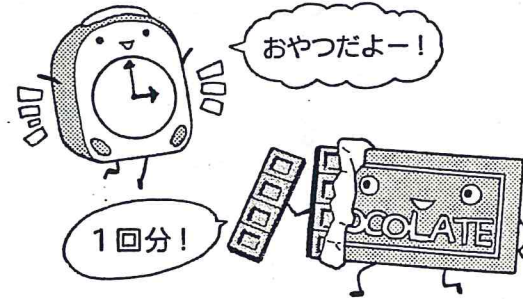


十分な睡眠

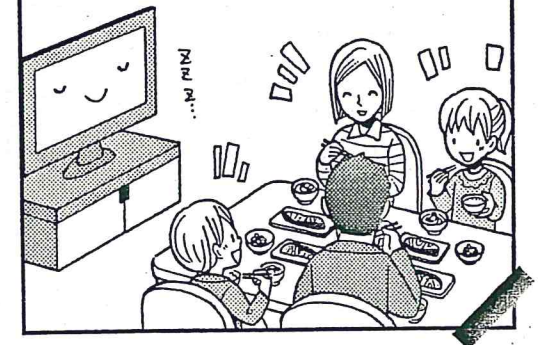


生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。一度身についた生活習慣をかえるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。

## 間食は時間と量を決めて食べよう！

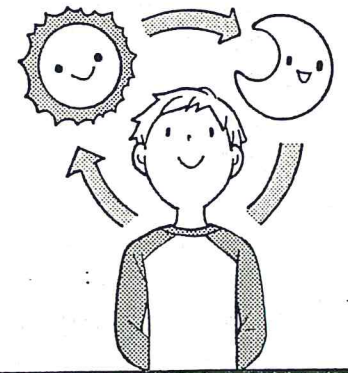


## ノーメディアデーをつくろう！



## わたしたちの体にある 生体リズム

わたしたちは「夜になると眠り、朝になると目覚める」という生体リズムを持っています。生体リズムは約25時間の周期ですが、地球時間は24時間なので、ずれがあります。このずれは朝の光を浴び、朝ごはんを食べることで調整されます。しかし朝寝坊をして朝の光を浴びることができないと、このずれが調整されずに、時差ぼけのような状態になってしまいます。それを防ぐためにも、早起き早寝を心がけましょう。



## 食べ物ノート さといも

- 生のさといもの皮をむいていて、手がかゆくなったということはありませんか？ これはさといもに含まれるあく成分の「シュウ酸カルシウム」が原因なんです。シュウ酸カルシウムは針状の結晶をしていて、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸にとける性質があるので、酢などの酸性のもので洗ったりつけたりするとかゆくなりやすいといわれています。
- さといもは秋においしい食べ物です。旬の味をぜひ味わってください。

