



長子配付

令和6年9月27日
穴水共同調理場

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。勉強やスポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込むのにぴったりの季節です。また、さつまいもやくり、きのご類、りんごなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。よく味わいながら食べ、丈夫な体を作りましょう。

生活習慣病を防ごう!

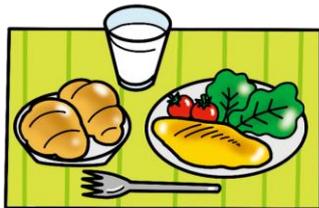
がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり改善したりするのは、なかなか難しいといわれています。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう!

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意!



朝食



食べられるものの幅を広げておこう!



昼食



朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう!



早食いはせず、よくかんで食べよう!



夕食



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう!

お知らせ

10/4(金)の「みかんゼリー」は、給食納入業者の(株)浅地産業様からの支援物資です。 **ありがとう!**

10/23(水)の給食と10/25(金)のデザートは、穴水中学校1年2組の地下心虹さんが家庭科の授業で考えたメニューです。栄養バランスや彩り、地場産物などを意識し考えてくれました!味わって食べましょう。調理場の都合で、デザートだけ別日に提供します。

