

# 10月 給食だより



朝晩の心地よい風に、ふと秋の気配が感じられる季節となりました。

10月は「食欲の秋」と言われるように、さつまいも、かぼちゃ、きのこ、りんごなど、心と体を元気にしてくれる旬のおいしい食材が給食に登場します。

豊かな実りに感謝しながら、秋の味覚を味わいましょう。

## 食事に気をつけて、生活習慣病を予防しよう！

「生活習慣病」とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気のことです。

特に食事は、「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べることが大切です。糖分、脂質、塩分のとりすぎを控え、野菜をしっかりと食べてビタミンや食物繊維を補うことが、生活習慣病予防につながります。



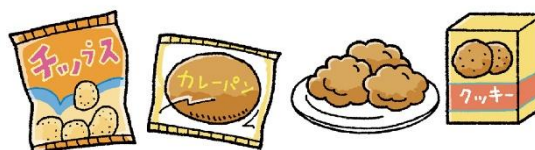
### 糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



### 脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



### 塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



### このままで大丈夫？



脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。