



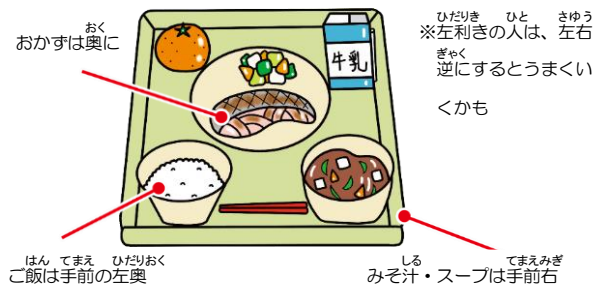
令和6年度
10月号
清瀬市立清瀬第七小学校
(毎月19日は食育の日)

夏の暑さが過ぎ、秋の気配が感じられる季節になりました。学問、スポーツ、芸術、読書などの秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすにはぴったりの季節です。また、さば・さつま芋・栗・柿・きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさんみつけ、味わいながら食べて、丈夫な体をつくりましょう。

食事のマナーを守って、楽しく食事をしましょう

食事のマナーを身につけるのは、自分自身の食事がスムーズに進めるためと、他人にいやな思いをさせないためと両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

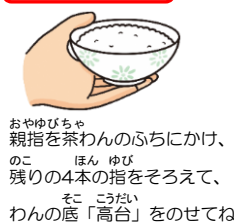
① 食器の配膳を確認



② 食器をきちんと持って食べよう

食器をきちんと持って食べると、食べこぼしを防止、料理が食べやすくなります。また、見た目も美しく見えます。よい食べ方を身につけ、わるい食べ方をしないように気をつけましょう。

よい食べ方



わるい食べ方



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、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います。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、若い頃から始まっているとされています。こどもの頃に一度身に付いた、健康にとってあまり好ましく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！

10月の清瀬産

	柿	7 (月)
	ほうれん草	17 (木)
		22 (火)
	だいこん	28 (月)
	大根	

