10月食育だ

だんだん暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候に なってきました。日中と朝晩の気温差が大きく、 たいちょう くず 体調を崩しやすくなります。食事をしっかりと って、風邪をひかない 体 をつくりましょう。

がき 秋には、十五夜と十三夜のお月見がありま す。月見団子や、季節の食べ物をお供えし、月をく みながら農作物の収穫に感謝する日です。









きんねん しょうちゅうがくせい しりょくていか もんだい 近年、小 中学生の視力低下が問題となっています。 原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過 ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えてい る人が多いのではないでしょうか。

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、覚事からとるのがおすすめでで

こ欠かせないビタミンです。 不足すると、 66 で首が見えにくくなる複音症や、首が乾燥する アイを記こしやすくなります。



に効果があるといわれています。









ほけんいいんかい ざんりょうしら おこな 保健委員会でおかず残量調べを行いました!

9月8日 \sim 10日の3日間、給食のおかず残量調べをクラス別で行いました。

残量がない食缶もあり、みなさんよく食べてくれていると思います。

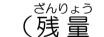
た。うしょく からかくせい ひつよう えいょうそ へいきんち せってい 給 食の量は、全国の中学生に必要な栄養素の平均値から設定されているため、

実際に必要な量は一人ひとり異なります。自分で食べることができる量を判断

することも大切です。苦手なものは一口でも食べられるといいですね。

けっ かはっぴょう 結果発表

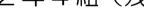












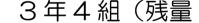








1位







16日は、国連「世界食糧デー」です。現在、世界では11人に1人が食事をしたくて もできず、飢えで苦しんでいます。一方で、世界では食べ物の1/3が廃棄されています。 まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう後常のことを後常ロスとい います。 白紫では鉾間で約612芳トン*もの後常ロスが発堂しています。 この遺を国営行 人当たりに羧算 すると、お絜わん 1桝分の食べ物 (約132g)を、韓昏捨てていることに なります。30首は「後常ロス削減の首」となっています。後常ロスを減らすために、 診 食や裳で食事の食べ残しを減らしましょう。

※農林水産省 • 環境省「平成29年度推調