



金木犀の甘くさわやかな香りが心地よい季節です。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋。秋はいろいろな農作物の収穫時期で、おいしい食べ物がたくさんあります。食欲の秋を楽しんでくださいね！

南丸祭・合唱の部まであと少し！本番に向け一生懸命練習を重ねていますね。3食しっかり食べて、体調万全で当日を迎えられるようにしましょう。

「生活習慣病」ってなに？今の自分にできること考えよう



「生活習慣病」とは、運動不足や夜型の生活、偏った食生活など、心身によくない生活習慣が原因で起こる病気のこと。

糖尿病

高血圧

脂質異常症

動脈硬化

心臓病

がん

など…

以前は加齢が原因と考えられ「成人病」とよばれていましたが、生活習慣が乱れると子どもでも発症することがわかり、「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。

これらの病気は生活習慣を見直すことで予防できるものも多くあります。「自分はきっと大丈夫」「危なくなったら直せばいい」と思う人もいるかもしれませんが、長年の生活習慣を急に変えることはとても難しいことです。今のうちから、生活習慣を見直していきましょう。

食生活ふりかえりチェック

- 朝食を食べないことが多い
- のどがかわいたら清涼飲料水(ジュース)を飲むことが多い
- ファストフードが好きでよく食べる
- インスタントラーメンやレトルト食品が好き
- 食べるのがはやい
- 毎日スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる
- 煮物や野菜料理などはあまり食べない
- 夕食はお腹がいっぱいになるまで食べる
- 夜遅くまで起きていて、夜食を食べることがよくある

チェックが3つ以上ついた人は要注意 ⚠

その情報、信じて大丈夫？

インターネットには、たくさんの健康に関する情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。「これは本当に正しいのかな？」という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



～五郎丸よ、「今」が未来を変えるのだ！～

みなさんはラグビー選手として活躍した五郎丸選手を知っていますか？ルーティーンのパーズをマネする人がたくさんいましたね。日本代表の中心として活躍した五郎丸選手ですが、代表選手に選ばれてもなかなかレギュラーになれなかった時期もあったそうです。そんな時期に、ジョン・カーワンヘッドコーチから言われた言葉が、五郎丸選手の宝物になっているそうです。

ジョン・カーワンは、「過去、今、未来」と書かれたボードを五郎丸に見せた。「過去は変えられるか」と問われた五郎丸は「No」と答えた。続いて「未来は変えられるか」と聞かれ、今度は「Yes」と答えた。そこでジョン・カーワンは遮るように「No」と言った。「未来を変えられると思っていても、今を変えない限り、未来は変わらないんだ。目の前のことを100%やることだけが、未来を変える方法なんだ。それがゴールへの近道なんだ。」

さて、南部中のみなさん、今の生活習慣はどうですか？朝食はしっかり食べていますか？
みなさんの素晴らしい未来のために、「今」を変えてみませんか？



今月の食べ物

りんご

りんごは皮ごと食べて、
おいしく栄養摂取！



給食委員コーナー

<豆知識>

<クイズ>

りんごは人類が食した
最古の果物で、起源は
約8000年前とされています。
日本では明治時代から
栽培がはじまりました。

Q りんごを甘く食する
にはどうしたらいいでしょう。

A 冷やす、
B 切る
C 叩く。



担当：2年1組 名前

りんごの皮、皮の近くの部分
には、果肉部分以上に食物繊維や
ビタミンCなどの栄養が詰まっています！
食べごろは、皮の色で見分けます。熟すに従
って、皮が赤い品種は、赤くなり、お尻のく
ぼみの部分も緑色から黄色になります。
切ると茶色に変色するのは、果肉のポリフェ
ノールが酸化するためです。しばらく
食塩水かレモン水に漬けると変
色を防げます。

給食レシピ紹介

くいとさつまいもの甘辛煮

秋に旬をむかえる食材を使用した1品です



<材料(4人分)>

- ・さつまいも 100g
- ・栗の甘露煮 80g(固形量)
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・さとう お好みで

<作り方>

- ① さつまいもはよく洗い、1.5cm角に切り、水にさらしておく。栗の甘露煮はシロップと分け、大きい場合はさつまいもと同じくらい大きさに切る。シロップは残しておく。
- ② 鍋に水とさつまいもを入れてゆでる。
- ③ さつまいもに火が通ったら鍋の湯を捨てる。(少し水気が残っていてもOK)
- ④ 栗としょうゆを加えて混ぜ、シロップや砂糖で甘さを調節する。

ひじきとツナのそぼろ丼

<材料(4人分)>

- ・ツナ 200g
- ・コーン 120g
- ・ひじき 6g
- ・しょうが 4g
- ・砂糖 8g
- ・しょうゆ 14g
- ・酒 8g
- ・だし汁 1/2カップ
- ・サラダ油 4g

<作り方>

- ① ツナは油をきり、ひじきは水でもどしておく。しょうがはみじん切りにする。
- ② 油をしき、ツナ、コーン、ひじきを炒める。
- ③ だし汁と調味料を加えて煮る。
- ④ 水分が飛んだらしょうがを加え、サッと炒めて完成！

ごはんが進む1品です。ひじきは成長期に必要なカルシウムを豊富に含んでいます。

