



暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になりました。スポーツ、読書、芸術など秋は色々な活動がしやすい季節です。また、さつまいも、柿、栗、さんまなど秋を感じるおいしい食べ物もたくさん出回ります。よく食べ、よく遊び、よく学んで丈夫な体をつくりましょう。

健康的な生活習慣を身につけよう!

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。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。子どもの頃に身に付いた食生活の習慣を、大人になってから直す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!



食べられるものの
幅を広げておこう!



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!



朝食



昼食



夕食



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう!



給食でも資源を大切に

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再び利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会をめざして、さまざまな取り組みが進められています。みなさんができることは何でしょうか？

食べ残しを減らす



給食を残さず食べると、体が元気になり、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛り付けてもらいましょう。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方にはきまりがあります。地域のきまりにそって分別して捨てましょう。

3Rに関心をもつ



高等部ライフキャリアコースでは牛乳パックのリサイクルをしています。ふだんの生活の中でも資源のむだを出さないように気を付けましょう。



ハロウィーンがやってきた!

10月31日は「ハロウィーン」です。ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源といわれ、アメリカやカナダなど新大陸の英語圏でとくに盛大に祝われてきました。お化けや魔女に扮した仮装行列などを行います。日本でも最近では晩秋のイベントとして、地域や学校でよく行われるようになってきましたね。



かぼちゃがハロウィーンのシンボルになったのは、かぼちゃをくり抜いて「ジャック・オ・ランタン」というお化けの顔をした提灯（ちょうちん）を作ることからです。