

# 給食だより 10月号



熊谷高等学校 定時制  
平成30年10月 発行

気持ちのよい秋空が広がる季節となりましたね。職員室には窓の外から時々キンモクセイの優しい香りがふわりと風に運ばれてきて、和やかな気持ちになる今日この頃です（＾＾）



秋はよく「〇〇の秋」と表現しますが、最初に思いつくのはやはり「食欲の秋」です。秋には、夏バテしたからだの調子をおぎなうために食欲が増すことから食欲の秋と言われています。また実りの秋とも言われるように、栗やさつまいも、きのこ、ぶどうやさんまなど様々な食べ物が秋には旬を迎えます。旬の食べ物は味もよく、栄養価がとても高いです。ぜひ旬を味わってみてくださいね。（給食にも旬の食べ物が度々登場します。どうぞ期待！）

## 「生活習慣病」にならないためには

「生活習慣病」という言葉は、TV等でもよく耳にするのではないのでしょうか。運動不足や夜型生活、また脂肪や食塩、糖分のとりすぎなどのかたよった食生活などが原因となって肥満をまねき、やがて高血圧や糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。このような病気を「生活習慣病」と呼びます。

生活習慣病は文字通り現在の生活習慣が大きく関わるため、将来病気にならないために今から予防しておくことが大切です。生活習慣病の予防は、まず生活習慣を見直すことです！



## 手洗いを忘れずにしよう！

9月21日（金）と28日（金）の2日間で、手洗い指導を行いました。菌はどこに潜んでいるのか、手洗いで洗い残しの多い箇所などについてお話ししました。その後しっかりと手洗いでできているでしょうか？正しい手洗い方法をもう一度振り返ってみましょう。

【正しい手の洗い方】石鹸を手にとってやってみよう！

①手のひらをよくこする。	②手の甲を伸ばすようにこする。	③指先・爪の間を念入りにこする。
④指の間を洗う。	⑤親指と手のひらをねじるように洗う。	⑥手首も忘れずに洗う。

☆帰宅時や食事前、トイレ前等には必ず手を洗おう！

☆「指先」「爪の間」「しわの部分」「手首」は洗い残が多い。念入りに洗おう！

☆洗い終わったら、自然乾燥は禁物。ハンカチ等で水気をしっかりと拭き取ろう！