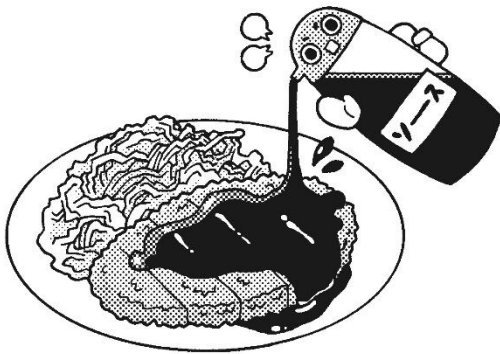


日増しに秋が深まってきました。秋は「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」といろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、お米をはじめ、栗やさつまいもなど、多くの食べ物が旬を迎える「実りの秋」です。『食欲の秋』ですが、食べ過ぎには気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。

## とり過ぎに注意！ 塩分



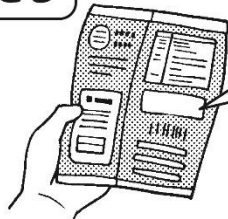
塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

自分でできる  
おうちの人と一緒に

## 減塩にチャレンジ！

自分で  
できる

### 塩分の量を知ろう

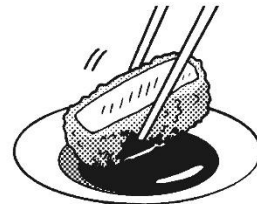


食塩相当量 0.5g

コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分で  
できる

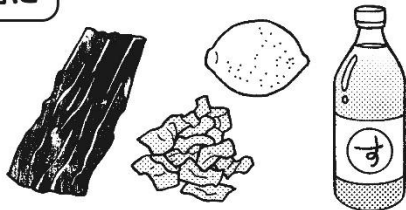
### 食べ方を工夫しよう



ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人  
と一緒に

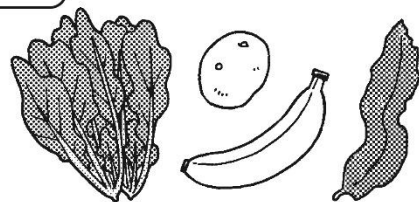
### だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

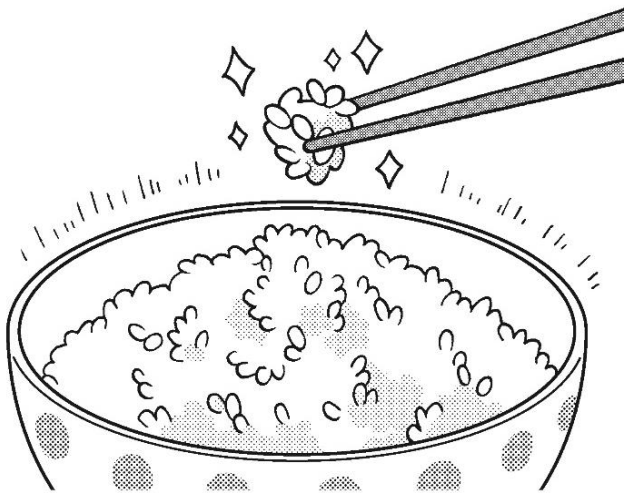
おうちの人  
と一緒に

### カリウムをとる



カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

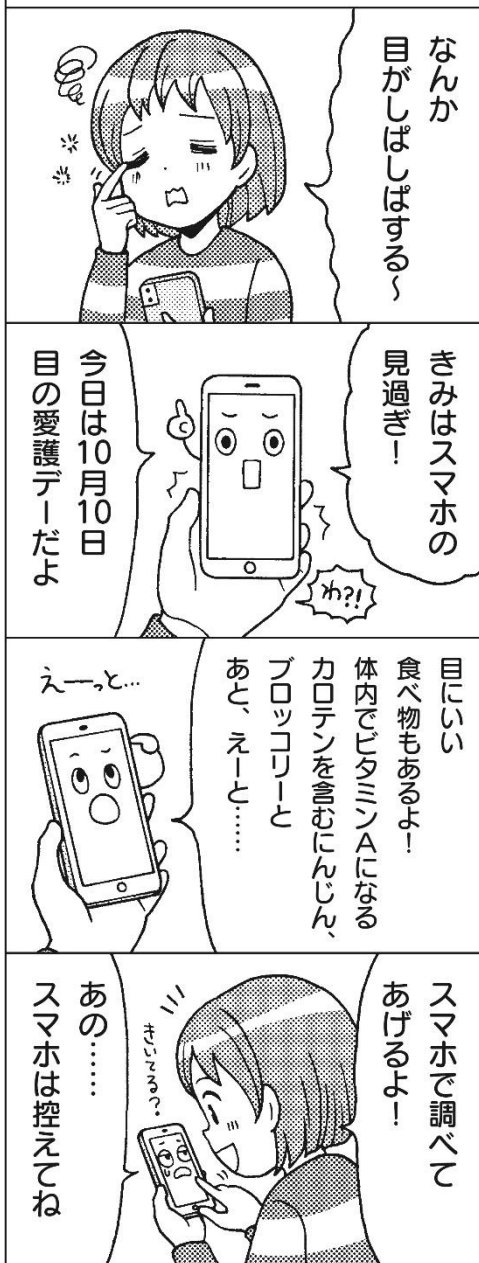
# おいしい新米の季節になりました



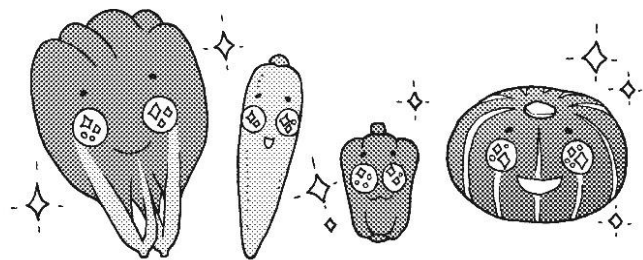
新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

## 目を大切にしよう



## 10月10日は 目の愛護デーです



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。

## 家族みんなで

## 朝ごはんをつくろう



朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーを得るための大切な食事です。

休みの日に、家族みんなで朝ごはんをつくってみませんか。献立を決める、調理をする、盛りつける、食卓の準備をするなど、みんなでどのように分担するのかを決めて、つくってみましょう。

