



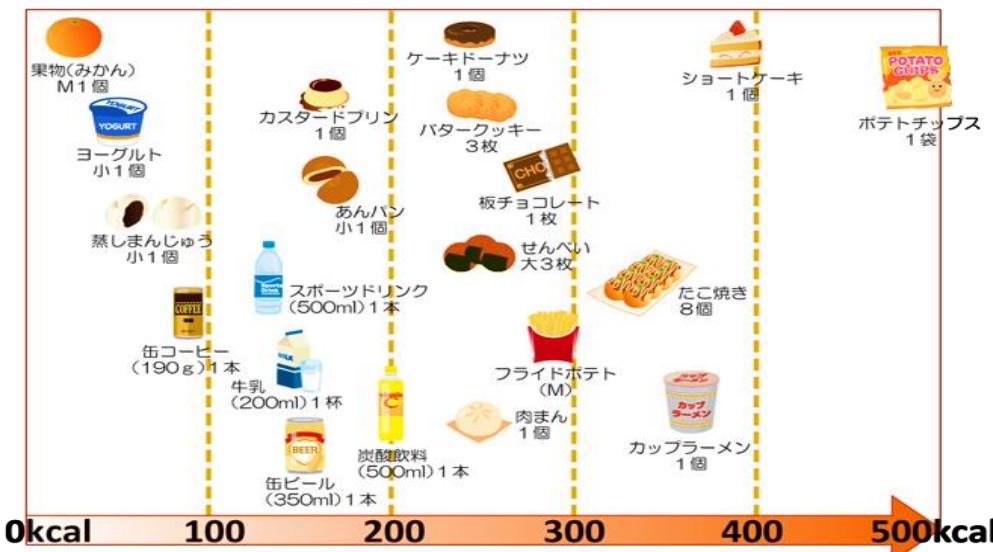
令和6年10月
高千穂町立高千穂中学校
水口 葉月

最近は朝晩に涼しい風が吹き、いよいよ秋を感じる季節となりました。
朝夕と日中の気温差で体調を崩してしまう人もいるのではないでしょうか？
「食欲の秋」ともいわれるこの季節には、美味しい食材がたくさんあります。
特に、いもなどの根菜類やきのこ類などには食物繊維が豊富に含まれてあり、
便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防にも役立つといわれています。
おいしい食事と適度な運動と睡眠で生活リズムを整えましょう。

正しく間食をとっていますか？

みなさんは正しい間食の取り方を知っていますか？間食には、食事だけでは摂取できない栄養素を補うだけでなく、仕事や勉強などの気分転換、生活にうるおいを与えるなどの役割があります。間食を取り過ぎると栄養の偏りや肥満につながる可能性があるため、上手に間食をとることが大切です。

1日 200kcal を目安に！



10月10日は
目の愛護デー

人が体の外から受けける情報の約80%は目から入るといわれています。人にとって目はとても大切なものです。
10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日を「**目の愛護デー**」と定められています。

ビタミンA

目の粘膜を保護し、粘膜の状態をよく保つはたらきがあります。

〈多く含む食材〉

ブロッコリー、かぼちゃ、小松菜、人参、チーズなど

ビタミンC

目の水晶体の老化を防ぎ、目の疲れや充血を防ぐはたらきがあります。

〈多く含む食材〉

赤ピーマン、黄ピーマン、キウイフルーツ、ブロッコリーなど

かぼちゃについて知ろう！

日本かぼちゃ



西洋かぼちゃ



ペポかぼちゃ



日本かぼちゃは16世紀にポルトガル船の積み荷から日本に入ってきたといわれています。ポルトガル船がカンボジアを経由していたことから、「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」になったといわれています。

西洋かぼちゃは日本かぼちゃよりも後に日本に入ってきた。明治時代に日本に伝わったとされています。西洋かぼちゃは日本かぼちゃと比べて水分が少なく、木クホクとした食感です。

ペポかぼちゃはあまり食用としては利用されないかぼちゃです。家畜のエサとして利用されていますが、最近では大きく育てて重さを競うイベントやハロウィンの飾りとして使用されています。