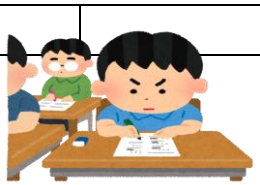
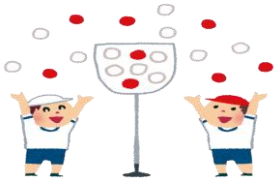
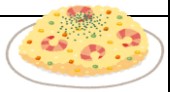
給食ほけんだより 10月

所沢高校　定時制
2026・10・1

月	火	水	木	金
	今月は、中間考査と体育祭があるよ♪ みんなで一緒にがんばろう！		1 牛乳　ご飯　みそ汁 鶏肉の香味焼き 根菜の煮物 	2 牛乳　ご飯　すまし汁 魚のホイル焼き 切り干し大根の炒め煮 アセロラゼリー
5 牛乳 スープ エビピラフ ミモザサラダ 	6 牛乳　ご飯　みそ汁 チキンカツ 塩きんぴら 	7　2時間授業 牛乳 わかめうどん みそポテト フルーチェ 	8　中間考査 牛乳　ご飯　さつま汁 鰆の西京焼き ひき菜炒り 	9　中間考査 野菜ジュース　ご飯 白菜のスープ 麻婆豆腐 しゅうまい
12　スポーツの日 	13　中間考査 牛乳　ご飯　みそ汁 中華風ミートローフ パリパリサラダ	14　中間考査 牛乳　みそ汁 さんまのかば焼丼 ごま酢和え 	15　中間考査 牛乳　卵スープ 上海焼きそば 肉まん 	16　防災訓練 牛乳　ご飯 けんちん汁 鶏肉のみそ焼き 野菜のごま和え
19 牛乳　ご飯　みそ汁 豚キムチ炒め ジャガイモの土佐煮	20　体育祭 コーヒー牛乳 カツカレー コールスローサラダ レモンゼリー 	21 牛乳　ご飯 わかめスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	22 牛乳　ご飯 コンソメスープ 鰺のガリバタきのこ ナポリタン風ソテー	23 牛乳 ミートソースパスタ コーンサラダ ソフール
26 牛乳 ポタージュスープ チリコンカンライス シーザーサラダ 	27 牛乳 豚骨ラーメン 餃子 フルーツ杏仁 	28 牛乳　ご飯　豚汁 鯖のみぞれ煮 かぼちゃの甘酢炒め	29 牛乳　ご飯 かき玉汁 豚肉のねぎソース 秋野菜の煮物 	30 牛乳 ご飯 きのこスープ チキンのトマト煮 ジャーマンポテト かぼちゃのプリン

まだ１０月ですが、今年はインフルエンザの流行がもう始まっています。ワクチンを検討している人は、医療機関に電話で確認をして、早めに接種するのも良いかもしれませんね。

今月は、中間考査と体育祭があります。どちらも元気でいないと力が発揮できません。感染症予防（手洗い・うがい・マスク）を心がけて、健康な状態を維持しましょう！

腹八分目がちょうどいい

「腹八分目（はらはちぶんめ）」という言葉を知っていますか？

「おなかいっぱい！」の手前、つまり「もうちょっと食べたいな…」と思うくらいが体にとってちょうどよい量で、健康を保てると言う意味です。これは、動物の実験によって、科学的にも正しいことがわかっています。

食欲の秋ですが、食べ過ぎには注意しましょう。

【腹八分目のためのヒント】

●よく噛んで、20 分以上かけて食べる。
→満腹感が出て、食べ過ぎ防止になる。

●普段の食事量をメモする。
→腹八分目の時の胃腸の感覚をつかむ。

●心のストレスを減らす。
→「やけ食い」などの暴飲暴食を防止する。

りんごと健康

昔から「リンゴが赤くなると医者が青くなる」と言われています。「リンゴを食べると健康になり、医者の出番が減る」という意味です。

実際リンゴには、ビタミン・カリウム・食物繊維が多く含まれているので、不足しがちな栄養を補給したり、便秘を予防したり、毎日の健康に役立っています。

ぜひ、秋が旬のリンゴをおいしくいただきましょう。

10 月のカウンセリングの日

10 月５日・13 日・19 日・26 日です。

なんだか気持ちがソワソワしたり、急に落ち込んだりしたら、お話ししてみませんか？

10月10日は目の愛護デー

人の目と猫の目 意外な共通点

人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見ています。

ネコは夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように、瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じです。人は夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強すぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは、部屋を明るくしてくださいね。

コンタクトレンズに水道水は使っていいの？

みなさんは、コンタクトに「ゴミがついた～」とか「保存液がない…」などの理由で、水道水を使おうとしていませんか？

どうしてダメなの？

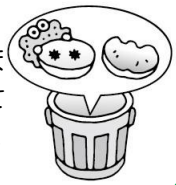
微生物が付着してしまう

一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう

コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装用せずにしょぶんしてください。



運動で脳が活性化!?

ベートーヴェンは歩きながら作曲し、スティーブ・ジョブズは散歩をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10㎞走って小説の構想を練るそうです。**運動で脳が活性化する**ことは、実際に分かってきています。

短期的な効果 血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

長期的な効果 筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。

心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果があるそうです。

暑さもやわらぎ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてくださいね。

自分のストレスに気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強、バイト、進路など、やることの多い高校生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。

ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。

もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応できます。

今の自分をていねいに観察してみてください。ストレスと上手く付き合うことも、大切なセルフケアの一つです。