



給食だより

令和7年度 5月号

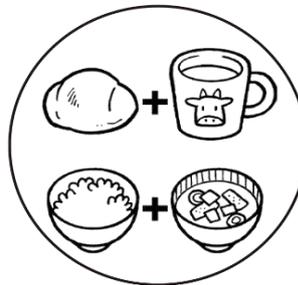
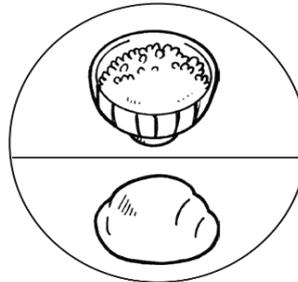
調布市立第四中学校

新年度のスタートから早くも1カ月が経ち、初夏の気配を感じるようになりました。新しい環境には慣れてきましたか。朝ごはんを食べることは、生活のリズムを整えるためにもとても大切です。元気に1日を始めるために、朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



2品

3品以上

● 朝ごはんを食べると……生活習慣病の予防にもなる!

朝ごはんを食べることで、昼食や夕食の食べすぎを防げると同時に、肥満の原因となる中性脂肪が増えるのも防げます。

また、消化器系が刺激を受けるので排便がうながされ、便秘の予防にもなります。

～今月の給食紹介～

27日 木島平献立



今月は27日に木島平産のお米とキノコを使った給食を予定しています。

29日 かつおごはん



旬の鰹は、疲労回復効果がある蛋白質やタウリン、鉄を多く含みます。

運動部などで
しっかり実力を出すためには
食事バランスが大切!

運動部に所属しているみなさんの中には、学校が始まる前の朝練や放課後の練習など、非常に運動量が多い人がいます。そのような人の場合、通常よりも多くのエネルギーが必要です。大切な成長期ですので、まずはごはんなどの炭水化物をしっかりと、その上で良質のたんぱく質（魚や肉、卵など）やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事をとるようにしましょう。もちろん、朝ごはんぬきはもつてのほか、朝からしっかり食べるようにしましょう。



* 今月、地場産の食材の使用はありません。

