



給食だよ！



令和8年9月30日
調布市立第八中学校

朝夕の涼しさが秋の訪れを感じさせるようになりました。「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」と秋はいろんなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物が出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

間食(おやつ)の役割を考えよう

間食

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足がちな栄養素(カルシウム)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかし芋、おにぎりなどです。

自分にぴったりの間食は？

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時間におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。

塾や習い事で夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。

スポーツをしている人は

主食のご飯をしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。

★とり方のポイント★

ポイント① 不足しがちな栄養素を果物や乳製品からとろう

ポイント② 少量にとりわけよう

ポイント③ 時間を決めて食べよう

間食の摂取目安

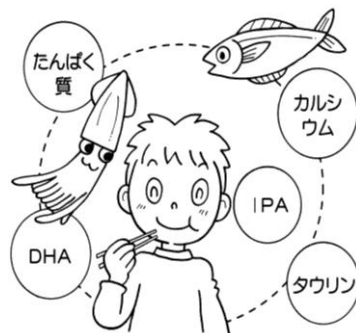
間食をとる場合は、1日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量です。でも年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalくらいを目安にしましょう。

魚介をもっと食べよう！

魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、さばなど青魚と呼ばれる魚の油(脂質)にはDHA(ドコサヘキサエン酸)、IPA(イコサペンタエン酸/EPAともいう)と呼ばれる血液をサラサラにして生活習慣病予防の効果がある成分が多く含まれます。さらにDHAは、脳の発達などに影響を与えるといわれています。また、たこやいか、貝類などにも、タウリンという生活習慣病を予防する成分が豊富に含まれています。

◎今月の献立でもいろいろな魚介が登場します。

1日 鯖の西京焼き 7日 えびといかのばら天井 14日 さんまの蒲焼き
 16日 魚とパセリのトマトスープ 21日 かつおの東煮 22日 シシリアン
 27日 いかのチリソース 28日 山坂達者飯



FC東京の選手と考えた

調布市コラボメニュー 【ジャンボ餃子&豚キムチ風炒め給食】

10月はスポーツの日もあり、スポーツイベントが盛んな時期です。今月調布市ではFC東京の選手と考えたコラボ給食が登場します。第八中学校では9日に「ジャンボ揚げ餃子」、13日に豚キムチ風炒めをアレンジした「豚キムチチャーハン」が出ます。お楽しみに♪

★お知らせ

全学年：20日は合唱祭のため、給食はありません。