



給食だより



10月

令和8年度10月号

調布市立調布中学校



秋はいもや栗、ぶどう、柿など、おいしいものがたくさんあることから「食欲の秋」ともいわれています。しかしおいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時も時間や量、内容に注意して、上手に食べるものを選びましょう。

間食は何を買いますか



甘いものやスナック菓子、清涼飲料などが多いと、糖分や脂質のとりすぎになります。カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素がとれるものを選びましょう。

間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないようにしましょう。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

食品ロス削減月間

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

《お知らせ》

2年生：10/2(金)は校外学習の為給食はありません。
全員：10/19(月)は調理校の石原小学校の振替休業日の為給食はありません。弁当を忘れずに持参してください。
全員：10/29(木)は音楽祭の為給食はありません。弁当を忘れずに持参してください。

★今月の給食から★

10/13(火) F C東京の選手と考えたコラボメニュー
「ジャンボ餃子」

メニューを選んだ理由

- ①選手にも人気のメニュー
- ②家では作れないジャンボ餃子
- ③豚肉のビタミンB1で動くためのエネルギーを作るなどサッカー選手に必要な栄養素が揃っている



選手が体を強くするために心がけていること

★朝ごはんは絶対食べる！食べないと集中できずケガをしてしまうことも

★ぐっすり寝るために寝る前はスマホを見ない、寝る3時間以上前にご飯は済ませる

バランスの取れた食事でF C東京のように速く走れる体を作ろう

10月 10日は 目の愛護デーです

目や皮膚の
健康を保つ

ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品

