

給食だより 10月

令和8年度 10月号

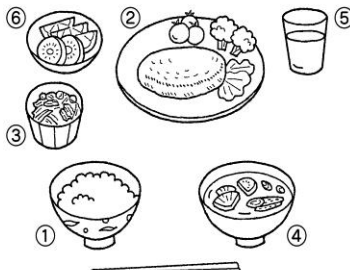
調布市立神代中学校

さわやかな秋の風が吹くすこしやすい季節になりました。この時季は、新米など、作物が収穫を迎える時期でもあります。無事に収穫できたことに感謝し、バランス良くいろいろな種類の食材を食べて、毎日の体調を整えましょう。

今月の目標 ～協力して後片付けをしよう～

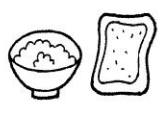
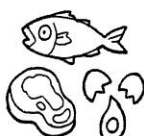
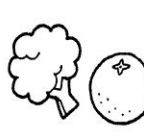
知っていますか？ 五大栄養素の働き

大切なのは
栄養バランス



①主食 ②主菜
③副菜 ④汁物
⑤牛乳・乳製品 ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる
				

協力して後片付けを早く終えよう！



- スープの食管のフチにはお玉をかけたままにしないで、中に入れよう。
- 食器カゴに使ったお玉は戻さないように。
- 食器は、同じ種類ごとにカゴに入れよう。
- 紙のトレー等は、みんなで重ねてゴミを小さくしよう。

～お知らせ～

全学年： 7日（水）は午前中授業のため給食はありません。
15日（木）は合唱コンクールです。給食はありません。
21日（水）は午前中授業のため給食はありません。

