



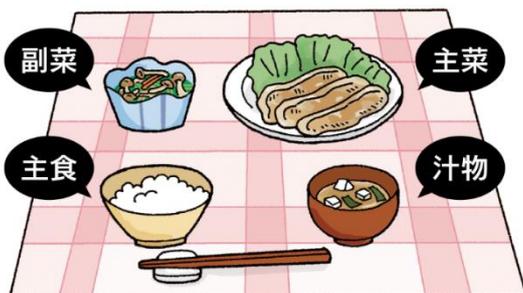
# 給食だより

令和6年度10月号

調布市立第四中学校

残暑の名残を感じつつも、朝晩はしのぎやすくなってきました。9月は学年ごとに行事に取り組みましたが、10月は学校全体で取り組む行事、合唱コンクールがあります。練習・本番を乗り切るためにも、栄養バランスの良い食事を心掛け、体調管理に努めましょう。

## 知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、色々な食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を選びましょう。

◎主食：米、パン、めんなどから選ぶ

◎主菜：魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ

◎副菜：野菜、芋類、海藻、乳製品、果物から選ぶ

◎汁物：味噌汁やスープ、飲み物から選ぶ

## 6つの基礎食品群

毎日の食事の栄養バランスをよくするためには、6つの基礎食品群を参考に、色々な食品を食べるようにしましょう。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品	<b>2群</b> 牛乳、乳製品、小魚、海藻	<b>3群</b> 緑黄色野菜
 たんぱく質を多く含む食品	 無機質(カルシウム)を多く含む食品	 ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> その他の野菜、果物	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖	<b>6群</b> 油脂
 ビタミンCを多く含む食品	 炭水化物を多く含む食品	 脂質を多く含む食品

～掲示始めました～ 2学期より、給食で使用する食品を6つの食品群に分けて掲示しています。見やすい位置に掲示できるよう主事さんにもご協力いただきました。「今日の給食に何が入っている?」「体内でどんな働きをする?」気になったらミルク室前に見に来てくださいね!



### 👁️ 10月10日は目の愛護デーです!!

タブレットやスマホ、ゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。目が疲れたら遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスの良い食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

#### 【目に良い働きをする栄養成分】

ビタミンA→人参、レバー、鰻等  
ルテイン→ブルーベリー等



### ～ お知らせ ～

- 23日(水): 合唱コンクールのため給食はありません。弁当を持参してください。
- 25日(金): 調理校の若葉小学校の給食がないため、給食はありません。弁当を持参してください。

