



給食だより

令和6年度9月号

調布市立第四中学校

厳しい残暑が続く中、新学期が始まりました。例年より長い夏休みを過ごし、生活のリズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。生活のリズムをととのえるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんについて考えてみましょう。

朝ごはんが大切なのはなぜ？

朝ごはんを食べると



朝食で3つのスイッチがオンになります!!

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いて便をしなくなるような仕組みになっています。朝食をとって便を出しましょう

朝ごはんは何を食べたらいいの？

主食	主菜	副菜	汁物/飲み物

朝ごはんを主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉、魚、卵などのおかずを追加していきましょう。

主食: パワーの源 → ごはん、パン、めん類、芋類、シリアルなど

主菜: 筋肉や血の源 → 卵料理、焼き魚、ハム、ソーセージ、納豆など

副菜: 体の調子を整える → 野菜サラダ、おひたし、果物など

「朝ごはん食べている」ってホントかな？



近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

お知らせ

- 12日(木)、13日(金): 全校、中間考査のため、給食はありません。テスト終了後は帰宅します。
- 20日(金)、24日(火): 3年生は修学旅行および振替休日のため、給食はありません。
- 26日(木): 2年生は校外学習のため、給食はありません。
- 27日(金): 1年生は校外学習のため、給食はありません。

