



給食だより

令和4年度 10月号

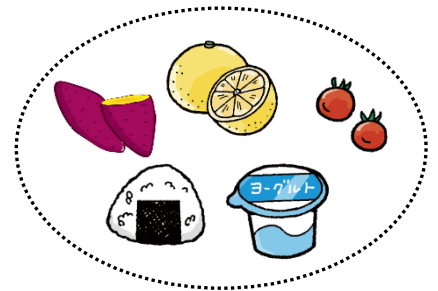
調布市立第四中校

秋空が気持ちよく澄みわたる季節となりました。秋は色々なことに取り組むのによい季節です。そして、美味しい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。秋の味覚を存分に楽しむためにも、間食（おやつ）の食べ方について考えてみましょう

間食（おやつ）の役割を考えよう

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。間食は不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）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」、「果物」、「野菜スティック」、「ふかし芋」、「おにぎり」などです。



間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう！
2. 不足しやすい栄養素を補おう！
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう！

気をつけよう！

糖分とりすぎ



チョコレートや清涼飲料水、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。



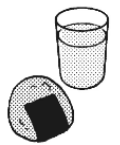
脂質とりすぎ

スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとり過ぎは肥満や脂質異常症の他、将来重大な疾病にかかる危険を高めます。

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。



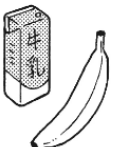
塾や習いごとで夕食が遅い人は

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

主食のごはんをしっかり食べ、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。



目を大切にしていますか？



10月10日は目の愛護デーです。スマートフォンや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。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よい食事をとり、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。

目によい食べ物

ビタミンA

カロテン

目や粘膜の健康を保つ



人参、うなぎ、かぼちゃ、ブロッコリーなど

アントシアニン

視力・視覚機能の改善や眼精疲労の予防に効果



ブルーベリー、なす、ぶどうなど

～ お知らせ ～

- 18日（火）：音楽祭のため給食はありません。昼食は家で済ませて来てください。
- 20日（木）：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。

