



給食だより



令和8年9月1日
調布市立第八中学校

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすためには生活のリズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ご飯を食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間(8月30日～9月5日)は、防災週間と定められています。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。



各家庭に合った備蓄の方法

①家にある食品をチェック 	②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める
③足りないものを買い足す 	④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す

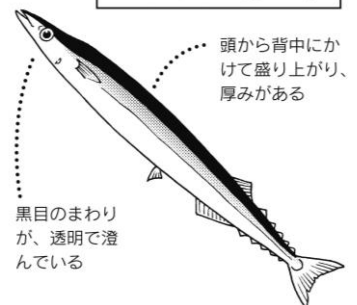
家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

避けてほしい7つのこ食 ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。	孤食 ひとりで食べる 食卓で笑顔や会話がなく、安心の土台が築かれない	個食 それぞれ違うものを食べる 共通の料理を食べないことで、食べなくてはいいけないものがわからない	子食 子どもだけで食べる 食事のマナーや社会性が身につけにくい
	固食 同じもののばかり食べる 偏った食事が続き、食事の幅が広がりにくい	小食 必要以上に食事の量を減らす おやつやジュースなどの摂りすぎも考えられる	濃食 濃い味つけのものばかり食べる 味覚が鈍感になったり、生活習慣病につながる可能性がある

旬の食材・さんま

この季節、旬の魚といえばさんまです。さんまに含まれるあぶらには、脳の働きをよくするDHAや悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPAが多く含まれています。

さんまの選び方



★お知らせ★

2学年:8日(火)・9日(水)・10日(木) 職場体験のため給食はありません。

3学年:10日(木)・11日(金)は修学旅行のため給食はありません。

全学年:14日(月)は緑ヶ丘小学校が振替休業日のため給食はありません。

28日(月)・29日(火)は定期考査のため給食はありません。