



給食だより



令和7年9月29日
調布市立神代中学校

朝夕の涼しさが秋の訪れを感じさせるようになりました。「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」と秋はいろんなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物が出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

間食(おやつ)の役割を考えよう

間食

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り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。間食は不足がちな栄養素(カルシウム)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、乳製品や果物、野菜スティック、ふかし芋、おにぎりなどです。

★とり方のポイント★



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、夕食の時間におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまうです。

塾や習い事で夕食が遅い人は

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

主食のご飯をしっかり食べ、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。

間食の摂取目安

間食をとる場合は、1日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量です。でも年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalくらいを目安にしましょう。

魚介をもっと食べよう！

魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、さばなど青魚と呼ばれる魚の油(脂質)にはDHA(ドコサヘキサエン酸)、IPA(イコサペンタエン酸/EPAともいう)と呼ばれる血液をサラサラにして生活習慣病予防の効果がある成分が多く含まれます。さらにDHAは、脳の発達などに影響を与えるといわれています。また、たこやいか、貝類などにも、タウリンという生活習慣病を予防する成分が豊富に含まれています。

◎今月の献立でもいろいろな魚が登場します。

2日 鯖の竜田揚げ 7日 いかのねぎ塩焼き 16日 鮭のちゃんちゃん焼き

23日 白身魚のチリソースかけ 30日 ししゃものパリパリ揚げ



★お知らせ

全学年：1日・8日は午前中授業のため、27日は合唱祭のため、給食はありません。

3学年：9日・10日は修学旅行のため給食はありません。