



給食だより

令和7年9月2日
調布市立神代中学校

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。



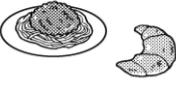
各家庭に合った備蓄の方法

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

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

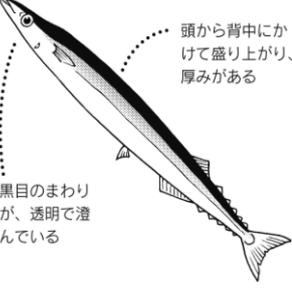
ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。

<p>孤食 ひとりで食べる</p>  <p>食卓で笑顔や会話がなくて、安心の土台が築かれない</p>	<p>個食 それぞれ違うものを食べる</p>  <p>共通の料理を食べないことで、食べなくてはいけないものがわからない</p>	<p>子食 子どもだけで食べる</p>  <p>食事のマナーや社会性が身につかない</p>	
<p>固食 同じものばかり食べる</p>  <p>偏った食事が続き、食事の幅が広がりにくい</p>	<p>小食 必要以上に食事の量を減らす</p>  <p>おやつやジュースなどの摂りすぎも考えられる</p>	<p>濃食 濃い味つけのものばかり食べる</p>  <p>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</p>	<p>粉食 小麦粉でつくられたものばかり食べる</p>  <p>やわらかくてよく噛まない</p>

旬の食 **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



頭から背中にかけて盛り上がり、厚みがある

黒目のまわりが、透明で澄んでいる

★お知らせ★

2学年:17日(水)・18日(木)・19日(金) 職場体験のため給食はありません。
全学年:25日(木)は定期考査のため給食はありません。
11組:26日(金)は宿泊学習のため給食はありません。