8・9月 給食だより

令和５年８月２９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。

関東大震災から100年

関東大震災は，1923年(大正12年)９月１日に，相模湾を震源として発生し，関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで，死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしもの時に困らなようにするためには，日頃から水や食料を準備しておくことが大切です。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

家庭備蓄の食品の量は，「一人最低3日～1週間×家庭の人数」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。

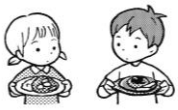
避けてほしい 7つのこ食

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きにくい

固食：同じものばかり食べる

偏った食事が続き，食事の幅が広がりにくい

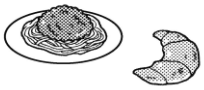
小食：必要以上に食事の量を減らす

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

粉食：小麦粉でつくられたものばかり食べる



やわらかくてよく噛まない

秋の年中行事 月見は2回

月見は，だんごや里いもなどを供えて，月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は，十五夜と十三夜と年２回あって，両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は９月２９日，十三夜は１０月２７日です。給食でも９月２９日はお月見献立が登場します。お楽しみに♪

★お知らせ★

２学年：１１日(月)～１４日(木)職場体験のため給食はありません。
全学年：２１日(木)定期考査のため給食はありません。
【※２２日(金)は給食ありです】
３学年：２９日(金)修学旅行のため給食はありません。