



### カルシウムを蓄えるためには？

13～15歳は特にカルシウムを蓄えられる大切な時期です。カルシウムは一度にたくさんとっても吸収できる量が限られているので、こまめにとることが大切です。カルシウムを十分とって丈夫な骨を作りましょう！

飲み物(200mlあたりの)  
カルシウム量を比べてみると…



同じ200mlでも、牛乳からはたくさんのカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムは体に吸収されやすい特徴もあります。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう！



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品を食べるように心がけましょう。乳アレルギーのある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムが補えます。

★インターネット予約をご利用の方へ★ 予約の締切は、給食を食べたい日の7日前(土・日・祝日を除く)午後2時です。  
10月分は、9月18日(水)までに予約をしておくことと忘れなくて安心です！  
★マークシート予約をご利用の方へ★ 10月分のマークシート提出期限は、9月5日(木)です。

## 食欲の秋です

”食欲の秋”という言葉を知っていますか？  
秋に食欲が増す理由として

- ①暑さが和らぎ、夏に低下していた食欲が回復するため
- ②寒さが厳しい冬を乗り越えるために、体が本能的に栄養やエネルギーを蓄えようとするため
- ③秋に旬を迎える美味しい食材がたくさんあるためとされています。



～今日は何の日？～

### 10月2日(水) 豆腐の日

「とー(10)ふ(2)」の語呂合わせにちなんでいます。豆腐は、良質なたんぱく質が豊富に含まれていて消化吸収が良い、日本の伝統的な健康食品です。



### トマトの日



### 10月10日(木) トマトの日

「ト(10)マト(10)」の語呂合わせにちなんでいます。トマトの栄養価値や美味しさをアピールし、トマトを使った料理の普及と人々の健康増進をはかる日とされています。

### 10月25日(金) 世界パスタデー

1995年のこの日にイタリアのローマで第1回世界パスタ会議が開催されたことを記念して、1998年に制定されました。この日には、世界各国でパスタの魅力を伝える様々なイベントが開催されるそうです。



忠生中学校給食実施予定表							
日	曜	1年	2年	3年	9組		
					1年	2年	3年
10月							
1	火	○	○	○	○	○	○
2	水	○	○	○	○	○	○
3	木	○	○	○	×	×	×
4	金	○	○	○	×	×	×
5	土	×	×	×	×	×	×
6	日	×	×	×	×	×	×
7	月	○	○	○	○	○	○
8	火	○	○	○	○	○	○
9	水	○	○	○	○	○	○
10	木	○	○	○	○	○	○
11	金	○	○	○	○	○	○
12	土	×	×	×	×	×	×
13	日	×	×	×	×	×	×
14	月	×	×	×	×	×	×
15	火	○	○	○	○	○	○
16	水	○	○	○	○	○	○
17	木	○	○	○	○	○	○
18	金	○	○	○	○	○	○
19	土	×	×	×	×	×	×
20	日	×	×	×	×	×	×
21	月	○	○	○	○	○	○
22	火	○	○	○	○	○	○
23	水	○	○	○	○	○	○
24	木	○	○	○	×	×	×
25	金	○	○	○	○	○	○
26	土	×	×	×	×	×	×
27	日	×	×	×	×	×	×
28	月	○	○	○	○	○	○
29	火	○	○	○	○	○	○
30	水	×	×	×	×	×	×
31	木	○	○	○	○	○	○
給食実施回数		21回	21回	21回	18回	18回	18回
金額		6510	6510	6510	5580	5580	5580

【お問い合わせ先】

- 予約方法、支払状況、ID・パスワード・払込票の再発行について  
**給食コールセンター 菜友(サイユウ)**  
電話:0594-86-7772(平日9:00~17:00)
- 献立の内容について  
町田市教育委員会学校教育部保健給食課 中学校給食担当  
電話:042-724-2177(平日8:30~17:00)  
FAX:050-3161-8681

