

もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター
令和7年度 7月号



いちがつき お 一学期が終わると、いよいよ夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期
げんき むか げんきに迎えられるように、夏の食生活で特に気をつけたいポイントを紹介します。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
はやね はやお ころ 早寝・早起きを心が
あさ まいにちか け、朝ごはんを毎日欠
かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、
のう はたら かつぱつ 脳の働きが活発に
なり、宿題や勉強
に集中しやすくな
ります。



◆栄養のバランスも意識し
てみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いた
と感じる前に、こまめに飲みま
しょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの
渴きを感じにくいので、特に意
識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘
くないもの、カフェインを含まない
ものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間
決めて、お皿に取り分けましょ
う。



◆冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足
しがちな栄養素を補う
のもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょ
う。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ いわし
ほししいたけ さけ

こんげつ じほやさい しょうまてい
今月の地場野菜(使用予定)

ふっさし 福生市	じゃがいも きゅうり
はむらし 羽村市	たまねぎ ながなす
	にんじん ピーマン
	きゅうり だいこん
みずほまち 瑞穂町	ながねぎ
	こまつな

9 産地を
形見よう

献立表 保護者の方へ

給食の情報を福生市LINE公式アカウントから
配信します。(再掲)

福生市ホームページに掲載している毎日の給食写真
や学校給食予定献立表等、学校給食にかかる情報
を福生市LINE公式アカウントから配信して
います。(右の二次元コードを参照)。

福生市学校給食センター 今日
の給食献立

令和7年3月4日(火)
ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ
春雨サラダ 清見オレンジ
今日は小学6年生、中学3年生への
リクエスト「思い出給食」を作りま
す♡

今日は、春雨のサラダが副菜3位に
ランクインしました♡春雨は食感
が残るようにシャキッとゆでて、手
作りの中華ドレッシングをかけます

明日はきなこ揚げパン、コーヒーマ
ルク、ミネストローネ、ポテトサ
ラダです♡お楽しみに♡
問合せ先：福生市学校給食センター
Tel.042-551-8351

もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター

令和7年度 7月号



一学期が終わると、いよいよ夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、夏の食生活で特に気をつけたいポイントを紹介します。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

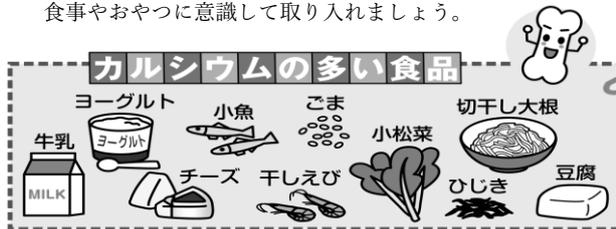


◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



今月の地場野菜(使用予定)

福生市	じゃがいも	きゅうり
	たまねぎ	ながなす
羽村市	にんじん	ピーマン
	きゅうり	だいこん
	長ねぎ	
瑞穂町	こまつな	



保護者の方へ

給食の情報を福生市LINE公式アカウントから配信します。(再掲)

福生市ホームページに掲載している毎日の給食写真や学校給食予定献立表等、学校給食にかかる情報を福生市LINE公式アカウントから配信しています。(右の二次元コードを参照)。



福生市学校給食センター 今日
の給食献立

令和7年3月4日(火)
ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ
春雨サラダ 清見オレンジ
今日は小学6年生、中学3年生への
リクエスト「思い出給食」を作ります
今日は、春雨のサラダが副菜3位に
ランクインしました。春雨は食感
が残るようにシャキッとゆでて、手
作りの中華ドレッシングをかけます

明日はきなご揚げパン、コーヒーマ
ルク、ミネストローネ、ポテトサ
ラダです。お楽しみに
問合せ先: 福生市学校給食センター
Tel.042-551-8351

