

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3年度 6月号



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



<h3>家族みんなで食卓を囲む</h3> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<h3>一緒に食事の支度をする</h3> <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<h3>朝ごはんを食べる習慣をつける</h3> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<h3>体を動かす機会をつくる</h3> <p>おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
<h3>行事食や郷土料理を取り入れる</h3> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<h3>さまざまな味を経験させる</h3> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<h3>減塩を心がける</h3> <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<h3>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</h3> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>

6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

あじ 味わって食べましょう！

<h3>よくかんで食べる</h3> <p>かみごたえのある食べものを取り入れましょう。</p>	<h3>おやつは時間と量を決めて食べる</h3> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<h3>食べたらしっかり歯をみがく</h3> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<h3>栄養バランスの良い食事を心がける</h3> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。</p>
---	--	--	--

今月の地場野菜(使用予定)

- ・じゃがいも (福生市)
- ・こまつな (羽村市・瑞穂町)
- ・チンゲンサイ (羽村市)
- ・にんじん (福生市)
- ・キャベツ (福生市・羽村市・瑞穂町)
- ・きゅうり (羽村市・瑞穂町)
- ・たまねぎ (福生市)
- ・にんにく (福生市)

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3年度 6月号



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。子どもに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どもころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



<h3>家族みんなで食卓を囲む</h3>  <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<h3>一緒に食事の支度をする</h3>  <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<h3>朝ごはんを食べる習慣をつける</h3>  <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<h3>体を動かす機会をつくる</h3>  <p>おなががすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
<h3>行事食や郷土料理を取り入れる</h3>  <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<h3>さまざまな味を経験させる</h3>  <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<h3>減塩を心がける</h3>  <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<h3>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</h3>  <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>

6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

味わって食べましょう！

<h3>よくかんで食べる</h3>  <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<h3>おやつは時間と量を決めて食べる</h3>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<h3>食べたらしっかり歯をみがく</h3>  <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<h3>栄養バランスの良い食事を心がける</h3>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	--	--	---

今月の地場野菜(使用予定)

- ・じゃがいも (福生市)
- ・こまつな (羽村市・瑞穂町)
- ・チンゲンサイ (羽村市)
- ・にんじん (福生市)
- ・キャベツ (福生市・羽村市・瑞穂町)
- ・きゅうり (羽村市・瑞穂町)
- ・たまねぎ (福生市)
- ・にんにく (福生市)