

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4年度 5月号



新学期が始まり1か月がたちました。季節の変わり目でもあり、大型連休のあるこの時期は、疲れが出やすく、生活リズムが崩れてしまうことがあります。体調を整えるためにも「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、毎日元気に登校できるよう、御家庭でも御協力をお願い致します。



3 バランスよく食べよう



食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。

3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。



保護者の皆様 学校給食は栄養バランスを確認するため、食品を3つのグループに分けて記載しています。3つの食品グループは小学5年生の家庭科で学習をしますが、小学4年生までの児童にも、献立表を見ながら給食をバランスよく食べるよう、お声掛けをお願いします。

赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!
(おもに体をつくる)



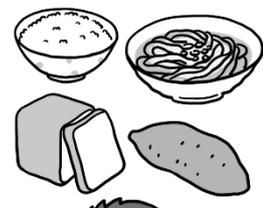
緑のグループ ビタミン・無機質*



元気ニコニコ!
(おもに体の調子を整える)



黄のグループ 炭水化物・脂質



パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)



*無機質はミネラルともいわれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整えるはたらきもあります。

保護者の皆様 ストローレスパックの牛乳がスタートしました

福生市では4月よりストローレスパックの牛乳を提供しております。各校では教職員が指導を行い、開封時や飲む時にこぼす児童も少なくなったようです。これから気温の高い日が続きますので、水分補給の意味でも牛乳はしっかり飲むよう児童へのお声掛けをお願いします。



ストローレスパックは、牛乳のみ該当します。コーヒー牛乳や飲むヨーグルト、アレルギー対応給食の豆乳は該当しません。

あじわって食べましょう!

9 産地を応援しよう

すいぶん ほきゅう



今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】こまつな 長ねぎ
だいこん きゅうり
- 【羽村市】こまつな きゅうり たまねぎ
- 【瑞穂町】こまつな



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4年度 5月号



新学期が始まり1か月がたちました。季節の変わり目でもあり、大型連休のあるこの時期は、疲れが出やすく、生活リズムが崩れてしまうことがあります。体調を整えるためにも「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、毎日元気に登校できるよう、御家庭でも御協力をお願い致します。



食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。

3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。



中学生は家庭科で「6つの食品群」の学習を学習していますが、給食では毎日の栄養バランスを確認しやすいように「3つの食品グループ」を献立表に記載しています。苦手な食べ物があっても、なるべく好き嫌いせずに、献立表を見ながらバランスよく食べるようにしましょう。

赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!

(おもに体をつくる)

足りないとい...



体が弱くなる 骨や歯が弱くなる 背が伸びにくい

緑のグループ ビタミン・無機質



元気でニコニコ!

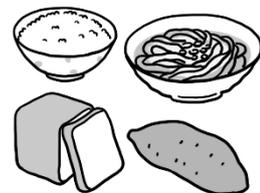
(おもに体の調子を整える)

足りないとい...



便秘になる 病気になる やすい 肌が荒れる

黄のグループ 炭水化物・脂質



パワーアップ!

(おもにエネルギーになる)

足りないとい...



力が出ない やせる 疲れやすくなる

※無機質はミネラルともいわれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整えるはたらきもあります。



ストローレスパックの牛乳がスタートしました

福生市では、4月よりストローレスパックの牛乳を提供しております。ひと月が経ち、開封にも慣れてこぼす生徒も少なくなったのではないのでしょうか。これから気温の高い日が続きますので、水分補給の意味でも牛乳はしっかり飲むようにしてください。



ストローレスパックは、牛乳のみ該当します。コーヒー牛乳や飲むヨーグルト、アレルギー対応給食の豆乳は該当しません。

味わって食べましょう!

9 産地を応援しよう



水分補給をしっかりと!



コップや
こまめに



食事からも



W.C
おしこの
色でも
チェック

今月の地場野菜(使用予定)

【福生市】こまつな 長ねぎ
だいこん きゅうり
【羽村市】こまつな きゅうり たまねぎ
【瑞穂町】こまつな

