

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5年度 12月号



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

今年はずいぶんかぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

家族みんなでかぜ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質	炭水化物	ビタミンA
肉、魚、卵	米、めん、いも	レバー、にんじん

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

11 和食文化を伝えよう

今年の冬至は12月22日です。



あじわって食べましょう!

今月地場野菜(使用予定)

- 【福生市】さつまいも、白菜、だいこん、長ねぎ
- 【羽村市】にんじん、白菜、キャベツ、だいこん、ほうれん草
- 【瑞穂町】こまつな・キャベツ

「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

9 産地を応援しよう

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5年度 12月号



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

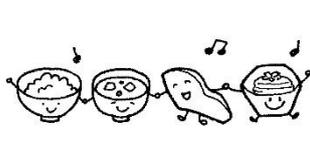
今年はずかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



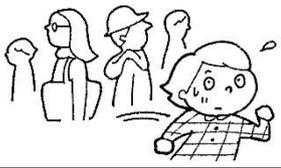
3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



家族みんなで かぜ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



幸運を呼び込む 冬至 の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。

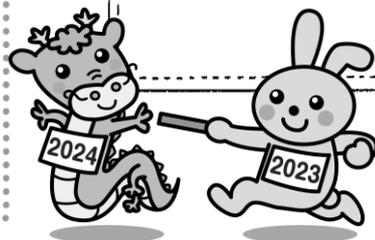


味わって食べましょう!

今月地場野菜(使用予定)

- 【福生市】さつま芋 白菜
だいこん 長ねぎ
- 【羽村市】にんじん、白菜
キャベツ、だいこん
ほうれん草
- 【瑞穂町】こまつな・キャベツ

「ん」のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。



9 産地を
応援しよう