

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 8・9月号



夏休みが終わりました。お子さんが元気に二学期をスタートできるよう、御家庭でのサポートを
よろしくお願ひ致します。給食レシピについて、問い合わせが多かった料理を随時ホームページ
でお知らせしています。御家庭での食事作りの参考に、ぜひチェックしてみてください。



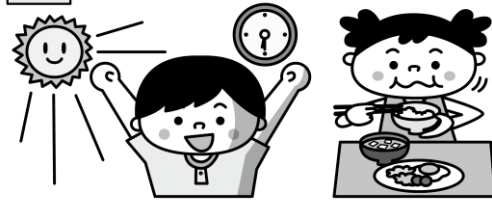
福生市 給食 レシピ
でクリック

生活リズム 乱れていませんか?

休み明けの体調不良の原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。

また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

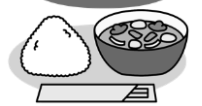


「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

9月1日
防災の日



家で備えておきたいもの

水

調理に使う
水も含め、1人1日30リットルが目安です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足すローリングストックで、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげられる効果もあります。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たりひとり6本程度必要です。

備える

カレー、ごはん、ラーメン、みぞ汁、肉、食べる

← **買い足す** **使う**

8月31日 野菜の日

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜



今月の地場野菜(使用予定)

【福生市】長ねぎ



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 8・9月号



夏休みが終わりました。お子さんが元気に二学期をスタートできるよう、御家庭でのサポートを
よろしく願い致します。給食レシピについて、問い合わせが多かった料理を随時ホームページ
でお知らせしています。御家庭での食事作りの参考に、ぜひチェックしてみてください。



福生市 給食 レシピ
でクリック

生活リズム 乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、

起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

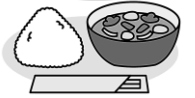


「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

9月1日
防災の日



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う水も含め、1人1日30リットルが目安です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



8月31日 野菜の日

夏が旬の野菜を知ろう！

夏が旬の野菜



今月の地場野菜(使用予定)

【福生市】長ねぎ

