

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 8・9月号



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

皆さんは夏休みを元気に過ごせたでしょうか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



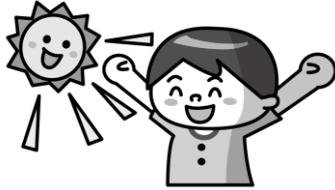
生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝起きたときに

日光を浴びる



朝ごはんをよく

かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともとの野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。



旬の野菜のいいところ.....

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見よう!.....

春 アスパラガス、たけのこ、にら、なのはな、そらまめ、グリーンピース

秋 にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、きのこ

夏 なす、トマト、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、えだまめ

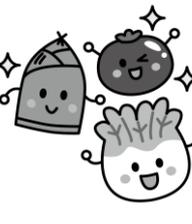
冬 ほうれんそう、ねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、れんこん

福生市の学校給食では、たくさんの地場野菜を使っています。是非この「もぐもぐ」をチェックして、旬の野菜を味わってみてください!

今月の地場野菜(使用予定)

福生市	じゃがいも
	きゅうり
羽村市	きゅうり
瑞穂町	こまつな

なが長ねぎ
9度地を収穫しよう



もぐもぐタイムズ

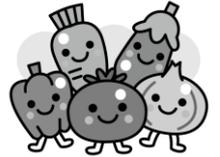
【中学校版】

福生市学校給食センター
令和7年度 8・9月号



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

皆さんは夏休みを元気に過ごせたでしょうか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる

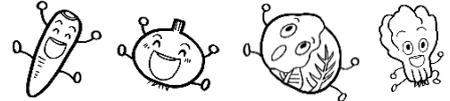


朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。



旬の野菜のいいところ

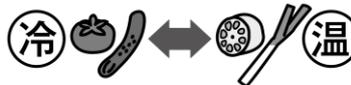
◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見よう!

春

アスパラガス、にら、たけのこ、なのはな、そらまめ、グリーンピース

秋

にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、きのこ

夏

なす、トマト、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、えだまめ

冬

ほうれんそう、ねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、れんこん

福生市の学校給食では、たくさんの地場野菜を使っています。是非この「もぐもぐ」をチェックして、旬の野菜を味わってみてください!

今月の地場野菜(使用予定)

福生市	じゃがいも きゅうり
羽村市	きゅうり 長ねぎ
瑞穂町	こまつな

9産地を応援しよう

