

# 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8年度 5月号



新学期が始まり1か月がたちました。季節の変わり目や連休明けは、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動を意識して生活してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえたり、3つの食品グループを意識して食べると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
--	---	---

## 3つの食品グループの働きを知ろう！

食べ物、体の中での主な働きによって、3つのグループに分けることができます。給食の献立表でも、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。献立表を参考にし、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。

<h3>赤のグループ</h3> <p>たんぱく質・無機質(カルシウム)</p> <p>丈夫な体！ (おもに体をつくる)</p>	<h3>緑のグループ</h3> <p>ビタミン・無機質</p> <p>元気でニコニコ！ (おもに体の調子を整える)</p>	<h3>黄のグループ</h3> <p>炭水化物・脂質</p> <p>パワーアップ！ (おもにエネルギーになる)</p>
---	---	---

\*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。

### 今月の地場野菜(使用予定)

福生市	大根	きゅうり	玉ねぎ
羽村市	チンゲンサイ	キャベツ	きゅうり
瑞穂町	こまつな		

9 産物を応援しよう

LINE配信の画面イメージ

福生市学校給食センター 今日給食献立

令和7年3月4日(火)  
ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ  
春雨サラダ 清見オレンジ  
今日は小学6年生、中学3年生へのリクエスト「思い出給食」を作ります♡  
今日は、春雨のサラダが副菜3位にランクインしました♡春雨は食感が残るようにシャキッとゆでて、手作りの中華ドレッシングをかけます♡

明日はきなこ揚げパン、コーヒーマルク、ミネストローネ、ポテトサラダです♡お楽しみに♡  
問合せ先：福生市学校給食センター  
TEL.042-551-8351



## 保護者の方へ

学校給食の情報を福生市LINE公式アカウントから配信しています。

福生市ホームページに掲載している毎日の給食写真や学校給食予定献立表等学校給食にかかわる情報を福生市LINE公式アカウントからも配信します。お子さまとのコミュニケーションづくりとして、御家庭での夕食づくりの参考として、御活用ください。

受信には設定が必要です。福生市LINE公式アカウントに登録後、「メインメニュー」右下の「受信設定」をタップ、トーク画面上に受信設定「給食情報」が表示されるのでタップし画面の指示に従って設定をお願いします。



# 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8年度 5月号



新学期が始まり1か月がたちました。季節の変わり目や連休明けは、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動を意識して生活してみましょう。

<h2>食事</h2> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえたり、3つの食品グループを意識して食べると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h2>睡眠</h2> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h2>運動</h2> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	---	--

## 3つの食品グループの働きを知ろう！

食べ物は、体の中での主な働きによって、3つのグループに分けることができます。給食の献立表でも、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。献立表を参考にし、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。

<h3>赤のグループ</h3> <p>たんぱく質・無機質(カルシウム)</p> <p><b>丈夫な体!</b> (おもに体をつくる)</p>	<h3>緑のグループ</h3> <p>ビタミン・無機質</p> <p><b>元気でニコニコ!</b> (おもに体の調子を整える)</p>	<h3>黄のグループ</h3> <p>炭水化物・脂質</p> <p><b>パワーアップ!</b> (おもにエネルギーになる)</p>
--	--	--

※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。

### 今月の地場野菜(使用予定)

福生市 大根 きゅうり 玉ねぎ  
羽村市 チンゲンサイ キャベツ  
きゅうり 玉ねぎ  
瑞穂町 こまつな

9 産物を応援しよう

LINE 配信の  
画面イメージ

福生市学校給食センター 今日  
の給食献立

令和7年3月4日(火)  
ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ  
春雨サラダ 清見オレンジ  
今日は小学6年生、中学3年生への  
リクエスト「思い出給食」を作ります  
今日は、春雨のサラダが副菜3位に  
ランクインしました。春雨は食感  
が残るようにシャキッとゆでて、手  
作りの中華ドレッシングをかけます

明日はきなこ揚げパン、コーヒーミ  
ルク、ミネストローネ、ポテトサ  
ラダです。お楽しみに  
問合せ先: 福生市学校給食センター  
Tel.042-551-8351



## 保護者の方へ



学校給食の情報を福生市LINE公式アカウントから配信しています。

福生市ホームページに掲載している毎日の給食写真や学校給食予定献立表等学校給食にかかわる情報を福生市LINE公式アカウントからも配信します。お子さまとのコミュニケーションづくりとして、御家庭での夕食づくりの参考として、御活用ください。

受信には設定が必要です。福生市LINE公式アカウントに登録後、「メインメニュー」右下の「受信設定」をタップ、トーク画面上に受信設定「給食情報」が表示されるのでタップし画面の指示に従って設定をお願いします。

