

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 8・9月号



長い夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日の生活を元気に過ごすためには、早起き、早寝をして、朝ごはんを含めた3食の食事をしっかりととり、生活リズムをととのえることが大切です。この夏休みで生活習慣が乱れてしまっている人は、2学期の始まりをきっかけに生活を見直してみましょう。

そして、まだまだ暑さが続くことかと思えます。体調には十分に注意をしながら生活をしましょう。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

早起き	早寝	朝ごはん
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。また、夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きに影響があります。なので、早起き・早寝も同時に心がけてみましょう。

朝ごはんを食べると

脳が活発に働く
目覚める
体温が上がる
午前中のエネルギーになる
排便にスムーズになる

野菜をおいしく食べよう!

8月31日は「野菜の日」



野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



野菜を食べると、いいととがいっぱい!

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ
------------------	----------------	-----------------	--------------

こんげつ じ ば やさい しやうやてい
今月の地場野菜(使用予定)

ふつし なが
福生市: 長ねぎ

はむらし なが
羽村市: 長ねぎ・きゅうり

みずほまち こまつな
瑞穂町: 小松菜

9 産物も応援しよう



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことで安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター

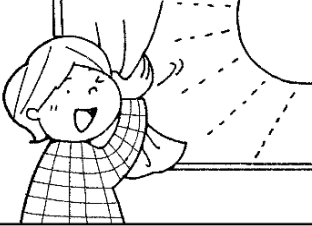
令和8年度 8・9月号



長い夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日の生活を元気に過ごすためには、早起き、早寝をして、朝ごはんを含めた3食の食事をしっかりととり、生活リズムをととのえることが大切です。この夏休みで生活習慣が乱れてしまっている人は、2学期の始まりをきっかけに生活を見直してみましょう。

そして、まだまだ暑さが続くことかと思えます。体調には十分に注意をしながら生活をしましょう。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

早起き	早寝	朝ごはん
		
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。また、夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きに影響があります。なので、早起き・早寝も同時に心がけてみましょう。



野菜をおいしく食べよう!

8月31日は「野菜の日」



野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



野菜を食べると、いいことがいっぱい!

おなかの調子が整う 	成長をサポート 	肌がきれいになる 	肥満を防ぐ 
---	--	---	---

今月の地場野菜(使用予定)

福生市: 長ねぎ
羽村市: 長ねぎ・きゅうり
瑞穂町: 小松菜



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

