

# もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター  
令和元年度 10月号



実りの秋

## 旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることに繋がります。



## 秋が旬の食べ物



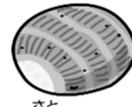
新米



さつまいも



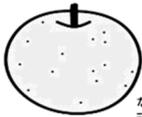
栗



里いも



かき柿



梨



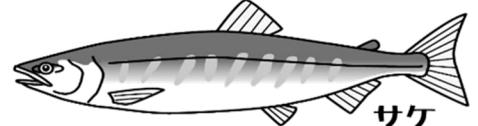
きのこ (まつたけ)



ぶどう



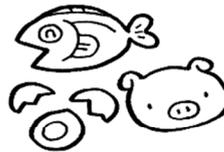
サンマ



サケ

## 体をつくる

## たんぱく質



運動に大切な栄養素



筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるものになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。

## 福生第一中学校の2年生が職場体験に来ました!

9月11日～13日の3日間、調理作業や食育授業の教材作りなどを体験しました。慣れない仕事にも一生懸命取り組み、安全でおいしい給食づくりに力を貸してくれました。3日間、お疲れさまでした!



## 今月の地場野菜(使用予定)

- 小松菜 (福生市)
- ほうれん草 (福生市)
- キャベツ (瑞穂町)
- きゅうり (福生市)
- 大根 (福生市)
- 長ねぎ (福生市)
- キャベツ (瑞穂町)

# もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター

令和元年度 10月号



## 実りの秋

## 旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年

中お店に並ぶものも多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることにもつながります。



## 秋が旬の食べ物



新米



さつまいも



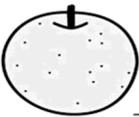
栗



里いも



柿



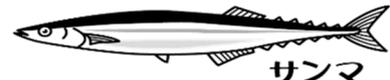
梨



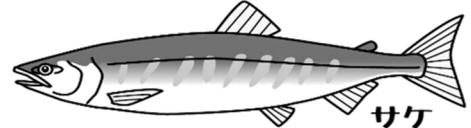
きのこ (まつたけ)



ぶどう



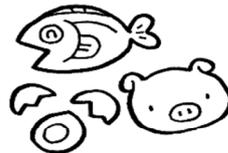
サンマ



サケ

## 体をつくる

## たんぱく質



運動に大切な栄養素



筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。

### 今月の地場野菜(使用予定)

- ・小松菜(福生市)
- ・ほうれん草(福生市)
- ・キャベツ(瑞穂町)
- ・きゅうり(福生市)
- ・大根(福生市)
- ・長ねぎ(福生市)
- ・キャベツ(瑞穂町)

### 福生第一中学校の2年生が職場体験に来ました!

9月11日~13日の3日間、調理作業や食育授業の教材作りなどを体験しました。慣れない仕事にも一生懸命取り組み、安全でおいしい給食づくりに力を貸してくれました。3日間、お疲れさまでした!

