

# もぐもぐタイムズ

【小学校版】

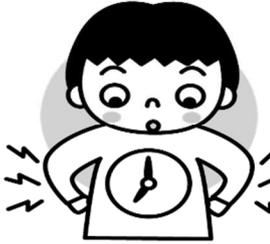
福生市学校給食センター  
令和元年度 8、9月号



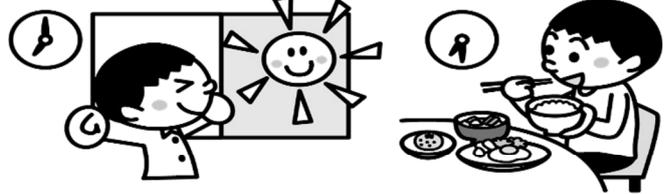
## 体内時計、乱れていませんか？



夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きますね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。



1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



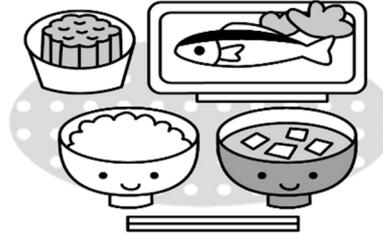
## 健康づくりは食生活から！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

## 食生活をチェック！

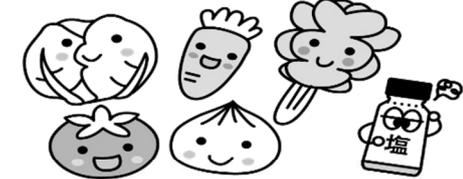


- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている   | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている        |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている       | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている    |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |



野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう！

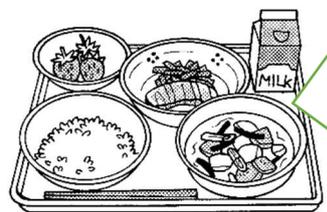
家族や仲間と食事をするので、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。



今月の給食は防災の日(1日)、重陽の節句(9日)、十五夜(13日)、敬老の日(16日)など行事食がたくさんあります。ぜひご家庭で

### 今月の地場野菜(使用予定)

- ・なす (福生市)
- ・長ねぎ (福生市)
- ・たまねぎ (福生市)
- ・きゅうり (福生市)
- ・小松菜 (福生市・瑞穂町)
- ・キャベツ (瑞穂町)



【保護者の皆様へのお知らせ】  
防災食育センター(学校給食センター)に備蓄している「野菜おみそ汁」を8月30日(金)の給食に使用します。今後、年に2~3回使用する予定ですので、原材料をご確認ください。  
調味みそ: 粉末米みそ、粉末豆みそ、かつおぶしパウダー、アミノ酸等  
具: 乾燥キャベツ(キャベツ)、水飴、乳糖、乾燥オニオン、乾燥わかめ、乾燥ほうれん草、乾燥もやし、トレハロース(一部に乳成分を含む)  
※食物アレルギー対応給食では調味みそのみ使用します

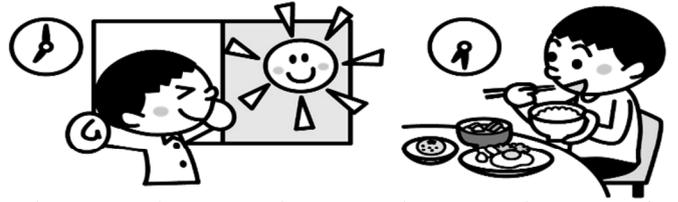


## 体内時計、乱れていませんか？



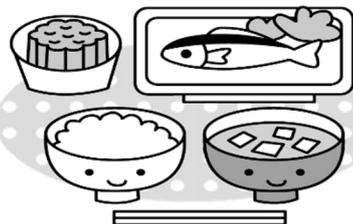
夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



## 健康づくりは食生活から！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？



## 食生活をチェック！



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている   | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている        |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている       | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている    |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう！



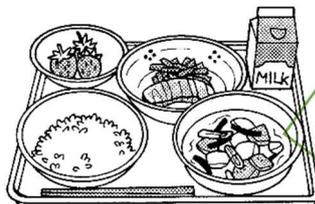
家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。



今月の給食は防災の日(1日)、重陽の節句(9日)、十五夜(13日)、敬老の日(16日)など行事食がたくさんあります。ぜひご家庭で食の話題を取り上げてください。

### 今月の地場野菜(使用予定)

- ・なす(福生市)
- ・長ねぎ(福生市)
- ・たまねぎ(福生市)
- ・きゅうり(福生市)
- ・小松菜(福生市・瑞穂町)
- ・キャベツ(瑞穂町)



### 【保護者の皆様へのお知らせ】

防災食育センター(学校給食センター)に備蓄している「野菜おみそ汁」を8月30日(金)の給食に使います。今後、年に2~3回使用する予定ですので、原材料をご確認ください。

調味みそ: 粉末みそ、粉末豆みそ、かつおぶしパウダー、アミノ酸等  
具: 乾燥キャベツ(キャベツ、水飴、乳糖)、乾燥オニオン、乾燥わかめ、乾燥ほうれん草、乾燥もやし、トレハロース(一部に乳成分を含む)  
※食物アレルギー対応給食では調味みそのみ使用します