

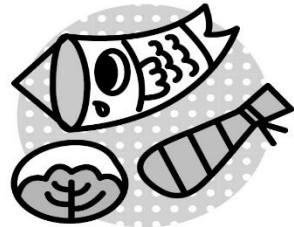
もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター
令和2年度 5月号



1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります



ので、食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

食事

睡眠 5月病を 運動

吹き飛ばそう!

学校給食について ~こんなことに気を付けています

食材	献立	栄養	調理・衛生
<p>地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。</p>	<p>行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。</p>	<p>文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。</p>	<p>野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。</p>

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこゝろ、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

! こんなことに気を付けましょう

<p>口を閉じ、よくかんで食べる</p>	<p>ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない</p>	<p>時間内に食べ終わるようにする</p> <p>ごちそうさまでした</p>	<p>食器は大切に扱う</p> <p>※片付けるときはきちんと重ねましょう。</p>
----------------------	--------------------------------	--	--

もぐもぐタイムズ

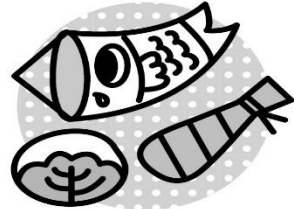
【中学校版】

福生市学校給食センター

令和2年度 5月号



1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります



ので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



学校給食について

~こんなことに気をつけています

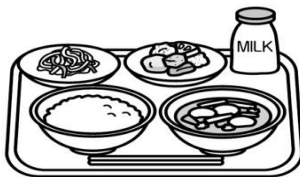
食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。

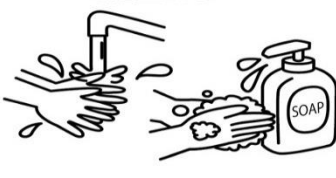


給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法



1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる



2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う



3 水でしっかりと洗い流す



4 清潔なハンカチやタオルでふく



! こんなことに気をつけましょう

口を閉じ、よくかんで食べる



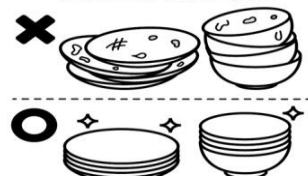
ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない



時間内に食べ終わるようにする



食器は大切に扱う



※片付けるときはきちんと重ねましょう。