

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 7月号



夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</p> <p>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p>	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <p>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</p> <p>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p>
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <p>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p>	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</p> <p>●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p>

七夕の行事食 **そうめん**

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

五節句とは… 次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
<p>人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p>上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>ちらしずし</p> <p>ハマグリのおしるの潮汁</p>	<p>端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>かしわもち</p> <p>ちまき</p>	<p>七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊花酒</p> <p>菊料理</p>

学校給食センターからのお知らせ



給食センターでは今年度から調理業務委託を開始しました。受託は「ハーベストネクスト株式会社」です。献立作成を担当するのは昨年同様、東京都の栄養教諭・学校栄養職員と、今年度から市の栄養士が加わります。アレルギー対応などは変更ありません。どうぞよろしく願いいたします。



夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

七夕の行事食 そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

五節句とは…

次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
<p>人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p>上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし</p> <p>ハマグリの潮汁</p>	<p>端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち</p> <p>ちまき</p>	<p>七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊花酒 菊料理</p>

学校給食センターからのお知らせ



給食センターでは今年度から調理業務委託を開始しました。受託は「ハーベストネクスト株式会社」です。献立作成を担当するのは昨年同様、東京都の栄養教諭・学校栄養職員と、今年度から市の栄養士が加わります。アレルギー対応などは変更ありません。どうぞよろしくお願いいたします。