

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 1月号



あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ

| | | | |
|---------------------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| <p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p> | <p>主食とおかずを バランスよく食べる</p> | <p>調味料を使い過ぎ ない</p> | <p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p> |
|---------------------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------------------------|

1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

| | | | |
|------------------------------------|--|-----------------------------|--|
| <p>1日～正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p> | <p>地域や家庭によつて内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p> | <p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> | <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p> |
| <p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> | <p>歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などにに入れて食べます。</p> | <p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> | <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</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1月号



あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ

| | | | |
|---------------------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| <p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p> | <p>主食とおかずを バランスよく食べる</p> | <p>調味料を使い過ぎ ない</p> | <p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p> |
|---------------------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------------------------|

1月の行事 と食べ物



新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

| | |
|-------------------------------------|--|
| <p>1日～ 正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p> | <p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p> <p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> |
| <p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> | <p>歳神様へお供えていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p> <p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> |



7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。