

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 6月号



学校給食について ~こんなことに気をつけています

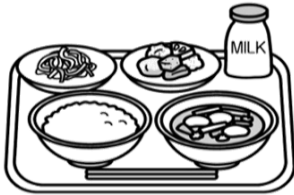
食材

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、食材を汚さないよう、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

手洗いのタイミング

こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつの前 外から帰った時 料理をする前 トイレの後 掃除の後 動物を触った後



家庭では、こんな食育を!

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物大切にすることを学びます。

共食の回数を増やす

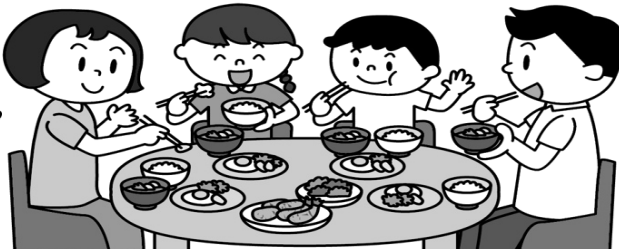
テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

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6月号



学校給食について ~こんなことに気をつけています

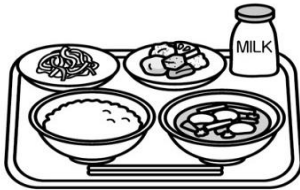
食材

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と、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

手洗いのタイミング

こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつの前 外から帰った時 料理をする前 トイレの後 掃除の後 動物を触った後

家庭では、こんな食育を!

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。