

# 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3年度 7月号



## 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下のポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

### 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渴いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

## 7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

## 伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)

夏休みの食生活  
気をつけたい  
ポイント

なんでも食べて  
丈夫な体  
をつくろう

つめ(冷)たいもの  
とり過ぎに  
気をつけよう

やさしい(野菜)を  
しっかり  
食べよう

すいぶん(水分)  
補給を  
こまめに  
しよう

みんなで食事を  
する  
機会をつくろう

美味しく味わって食べましょう!

今月の地場野菜(使用予定)

【福生市】じゃがいも・にんじん  
ピーマン・たまねぎ  
にんにく・ながねぎ

【羽村市】こまつな・キャベツ

【瑞穂町】こまつな・キャベツ  
ながねぎ

# 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3年度 6月号



## 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下のポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

すいぶんほきゅう

### 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渇いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、  
入浴の前後、  
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、  
0.1~0.2%の食塩水、  
梅干し、塩飴など



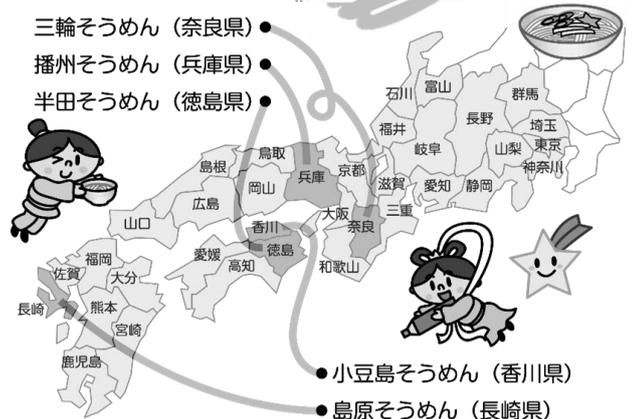
## 7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

### 伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)



- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)

### 夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

**な**んでも食べて丈夫な体をつくろう

**つ**め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

**や**さい(野菜)をしっかり食べよう

**す**いぶん(水分)補給をこまめにしよう

**み**んなで食事をする機会をつくろう

味わって食べましょう!

### 今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】じゃがいも・にんじん  
ピーマン・たまねぎ  
にんにく・ながねぎ
- 【羽村市】こまつな・キャベツ
- 【瑞穂町】こまつな・キャベツ  
ながねぎ