

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5年3月号



日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。



給食&食生活を振り返ろう

食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

- 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- 一日3食、きちんと食べましたか？
- 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか？



- 食事はよくかんで食べましたか？
- 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか？
- おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- 食事をする前に手洗いをしましたか？



- 感謝して食べることができましたか？
- 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- 家族や友だちと楽しく食べられましたか？



給食センターより

今年度の給食は3月22日(水)で終了します。今年度の学校給食運営にご理解ご協力を頂きありがとうございました。

給食センターでは、食品の選定や、調理過程の安全性に細心の注意を払い、子どもたちが喜ぶ、おいしい給食づくりに努めて参りました。

来年度は4月10日(月)から給食が開始します。引き続きどうぞよろしくお願いたします。

ありがとうございました



「主食・主菜・副菜・汁物」を

そろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

副菜となるおもな料理

主食となる食べ物

主菜となるおもな食べ物



あじわって食べましょう!

今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】長ねぎ のらぼう菜
- 【羽村市】チンゲンサイ キャベツ
長ねぎ にんじん
- 【瑞穂町】こまつな

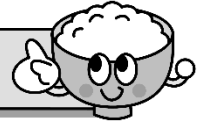




日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。



給食&食生活を振り返ろう



食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

- 1 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- 2 一日3食、きちんと食べましたか？
- 3 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？



- 4 おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- 5 おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- 6 食事をする前に手洗いをしましたか？



- 7 食事はよくかんで食べましたか？
- 8 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- 9 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- 10 感謝して食べることができましたか？
- 11 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- 12 家族や友だちと楽しく食べられましたか？



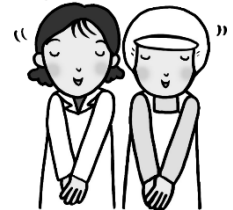
給食センターより

今年度の給食は3月22日(水)で終了します。今年度の学校給食運営にご理解ご協力を頂きありがとうございました。

給食センターでは、食品の選定や、調理過程の安全性に細心の注意を払い、子どもたちが喜ぶ、おいしい給食づくりに努めて参りました。

来年度は4月10日(月)から給食が開始します。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

ありがとうございました



「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

副菜となるおもな料理

主食となる食べ物

主菜となるおもな食べ物



味わって食べましょう!

今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】長ねぎ のらぼう菜
- 【羽村市】チンゲンサイ キャベツ
長ねぎ にんじん
- 【瑞穂町】こまつな

