

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年度 5月号



新学期が始まり1か月がたちました。季節の変わり目や連休の時期は、疲れが溜まりやすく、生活リズムも乱れがちです。「早寝、早起き、朝ごはん」を御家庭皆さんで心がけて頂き、お子さんが連休明けも元気に登校できるよう、御協力をお願いいたします。



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を自覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力 アップ 	便秘を 予防する 	生活リズムが 整う
---------------------	--------------------	-----------------	-----------------	------------------

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



食べる時間をとるために…
20~30分早く起きて、少しずつ早寝早起きの習慣をつけましょう。

朝、おなかをすかせて起きるために…
夕ご飯を早めに済ませましょう。また、寝る前にお菓子を食べるのはやめましょう。



3つの食品グループのはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。

3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。



保護者の皆様へ：福生市では、「学校給食予定献立表(裏面)」の「3つの食品グループ」で栄養バランスを確認しています。これは小学5年生の家庭科の学習内容ですが、小学4年生までの児童にも、3つの食品グループをバランスよく食べるよう、御家庭でお声掛けをお願いします。

赤のグループ
たんぱく質・無機質(カルシウム)

丈夫な体!
(おもに体をつくる)

緑のグループ
ビタミン・無機質

元気でニコニコ!
(おもに体の調子を整える)

黄のグループ
炭水化物・脂質

パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)

9 産地を応援しよう

あじ 味わって食べましょう!

今月の地場野菜(使用予定)

【福生市】にんじん だいこん きゅうり

【羽村市】チンゲンサイ たまねぎ 長ねぎ

【瑞穂町】こまつな

*無機質はミネラルともいわれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整えるはたらきもあります。

保護者の皆様へ：
給食センターからのお知らせ
福生市では新型コロナウイルス感染予防の観点からパンの一部個包装を行っていましたが、令和5年5月8日以降、法律における感染症の位置付けの変更に伴い、パンの個包装を取りやめます。あらかじめ御了承ください。

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5年度 5月号



新学期が始まり1か月がたちました。季節の変わり目や連休の時期は、疲れが溜まりやすく、生活リズムも乱れがちです。「早寝、早起き、朝ごはん」を御家庭皆さんで心がけて頂き、お子さんが連休明けも元気に登校できるよう、御協力をお願いいたします。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



食べる時間をとるために…

20~30分早く起きて、少しずつ早寝早起きの習慣をつけましょう。

朝、おなかをすかせて起きるために…

夕ご飯を早めに済ませましょう。また、寝る前にお菓子を食べるのはやめましょう。



3つの食品グループのはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。

3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。



中学生は家庭科で「6つの食品群」の学習を学習していますが、給食では毎日の栄養バランスを確認しやすいように「3つの食品グループ」を献立表に記載しています。苦手な食べ物があっても、なるべく好き嫌いせずに、献立表を見ながらバランスよく食べるようにしましょう。

赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!

(おもに体をつくる)

※無機質はミネラルともいわれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整えるはたらきもあります。

緑のグループ ビタミン・無機質



元気でニコニコ!

(おもに体の調子を整える)

黄のグループ 炭水化物・脂質



パワーアップ!

(おもにエネルギーになる)

味わって食べ
ましょう!

9 産地を 応援しよう



今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】にんじん だいこん
きゅうり
- 【羽村市】チンゲンサイ
- たまねぎ 長ねぎ
- 【瑞穂町】こまつな

保護者の皆様へ：

給食センターからのお知らせ

福生市では新型コロナウイルス感染予防の観点からパンの一部個包装を行っていましたが、令和5年5月8日以降、法律における感染症の位置付けの変更に伴い、パンの個包装を取りやめます。あらかじめ御了承ください。