

# 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 6月号



梅雨の季節が近づいてきました。気温も湿度も高くなり、食中毒が発生しやすい時期になります。  
手洗いをしっかり行うなど、衛生管理に十分注意するとともに、食事、運動、睡眠に気をつけ、梅雨を元気に乗り越えましょう。



## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



福生市では、給食の行事食や郷土料理などを紹介する放送原稿「いただきます」を各校に発行しています。

### いただきます

福生市学校給食センター  
令和5年5月19日(金)

もりのご飯 (広島県産の料理)  
牛乳 天軍 (広島県産の料理)  
コロコロさめのごま揚げ  
清純オレンジ

毎月19日は決めた「食育の日」です。「食べることは生きる上で大切なこと」ということを、皆で確認する日になっています。福生市では、19日に合わせて各地の料理を紹介したり、地元野菜を使って献立を出します。今回は、多岐から開発される「アザミ」の味噌汁、広島産の料理を紹介します。

「もりのご飯」は広島県で「産せる」という意味で、黒豆が入った産せるご飯です。黒豆の「もっちり」した食感、れんこんの「シャキッ」とした食感を楽しんでください。また、「天軍」は戦時と戦後の食糧で、大きく厚たいお餅で出したことが由来だそうです。

ここでクイズです。広島産ではさきを●●●と●●●で、お祝いのお席で食べるそうです。この●●●は何でしょう？

① カニ ② ワニ ③ ウニ

## 家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------



## よくかんで食べよう!

6月4日から1週間は、こうせいろどうしょう、厚生労働省、もんぶかがくしょう、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

給食では6月5日(月)から一週間、歯を強くする食材、噛み応えのある食材を出します。

目指せ!一口30回!

<p>5日(月) ひじき</p>	<p>6日(火) ごぼう</p>	<p>7日(水) じゃこ</p>	<p>8日(木) わかめ・いか</p>	<p>9日(金) アーモンド</p>
----------------------	----------------------	----------------------	-------------------------	------------------------

## 6/4~6/10 歯と口の健康週間

20日(火)は地場産食材の日です

こんげつ じばやさい しようまてい  
【福生市】 じゃがいも にんじん  
キャベツ たまねぎ

【羽村市】 キャベツ きゅうり  
なが長ねぎ たまねぎ  
チンゲンサイ

【瑞穂町】 こまつな  
なが長ねぎ

9 歯を強くする食材

# 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 6月号



梅雨の季節が近づいてきました。気温も湿度も高くなり、食中毒が発生しやすい時期になります。手洗いをしっかり行うなど、衛生管理に十分注意するとともに、食事、運動、睡眠に気をつけ、梅雨を元気に乗り越えましょう。



## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯わたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



福生市では、給食の行事食や郷土料理などを紹介する放送原稿「いただきます」を各校に発行しています。

### いただきます

福生市学校給食センター  
令和5年5月19日(金)

もりのこ飯(広島県の料理)  
牛乳 天草(広島県の料理)  
ココロさめのごま揚げ  
清焼オレンジ

毎月19日は国が決めた「食育の日」です。「食べることは生きる上で大切なこと」ということを、皆で確認する日になっています。福生市では、19日に合わせて各地の料理を紹介したり、地元野菜を使って献立を出します。今回は、5日から開催される「G7サミット」の開催地、広島県の料理を紹介します。

「もりのこ飯」は広島県で「産せる」という意味で、黒豆が入った混ぜご飯です。黒豆の「もっちり」した食感、れんこんの「シャキッ」とした食感を楽しんでください。また、「天草」は豚肉と里芋の混合物で、大きく平たいお皿で出されたことが由来だそうです。

ここでクイズです。広島県ではさめを●●●と呼んで、お祝いの際で食べるそうです。この●●●は何でしょうか？

① カニ ② ワニ ③ ウニ

## 家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------



## よくかんで食べよう!

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

給食では6月5日(月)から一週間、歯を強くする食材、噛み応えのある食材を出します。

目指せ!一口30回!

5日(月) ひじき	6日(火) ごぼう	7日(水) じゃこ	8日(木) わかめ・いか	9日(金) アーモンド
--------------	--------------	--------------	-----------------	----------------

6/4~6/10

## 歯と口の健康週間



20日(火)は地場産食材の日です

### 今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】じゃがいも にんじん  
キャベツ たまねぎ
- 【羽村市】キャベツ きゅうり  
長ねぎ たまねぎ  
チンゲンサイ
- 【瑞穂町】こまつな  
長ねぎ

9 食育を推進しよう