

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6年度 5月号



新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>お起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------	---	-------------------	----------------------	--



食べ物の栄養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。



<p>赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)</p> <p>丈夫な体! (おもに体をつくる)</p> <p>足りない!... 体が弱くなる 骨や歯が弱くなる 背が伸びにくい</p>	<p>緑のグループ ビタミン・無機質</p> <p>元気でニコニコ! (おもに体の調子を整える)</p> <p>足りない!... 便秘になる 病気になる 肌がかさつく</p>	<p>黄のグループ 炭水化物・脂質</p> <p>パワーアップ! (おもにエネルギーになる)</p> <p>足りない!... 力が出ない やせる 疲れやすくなる</p>
---	--	---

保護者の皆様

学校給食は栄養バランスを確認するため、食品を3つのグループに分けて記載しています。3つの食品グループは小学5年生の家庭科で学習をしますが、小学4年生までの児童にも、献立表を見ながら給食をバランスよく食べるよう、お声掛けをお願いします。

今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】にんじん キャベツ 大根 たまねぎ 長ねぎ
- 【羽村市】チンゲンサイ
- にんじん キャベツ 大根 きゅうり 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。

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6年度 5月号



新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--



食べ物の栄養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。



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)



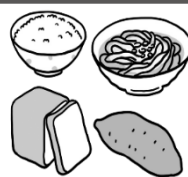
緑のグループ ビタミン・無機質



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)



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。

今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】にんじん キャベツ
大根 たまねぎ 長ねぎ
- 【羽村市】チンゲンサイ
にんじん キャベツ 大根
きゅうり 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。