

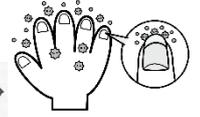
# もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター  
令和6年度 6月号



衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐです。体調を崩しやすいこの時期は、手洗いなど身の回りの衛生にも十分に気をつけたいですね。また6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間も始まります。歯や口の健康は、体全体の健康にも関わっています。よく噛んで食べたり、はみがきを丁寧にするなど、御家庭でも「食」や「歯の健康」の話題を取り上げてください。



日本歯科医師会  
PRキャラクター  
「よ坊さん」

## よくかんで食べよう!

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にいいことがたくさんあります。



むし歯を予防する!



記憶力を高める!



リラックスできる!



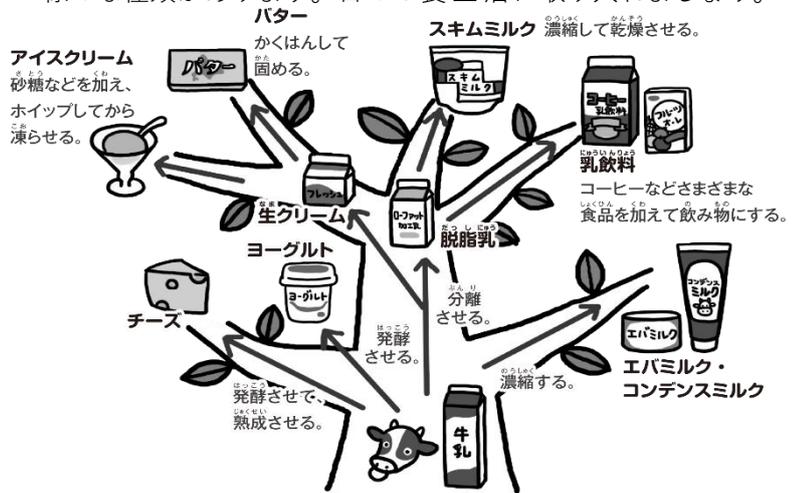
食べ過ぎを防ぐ!



消化・吸収をよくする!

## 牛乳の木

6月1日は「牛乳の日」です。牛乳に含まれるカルシウムは、歯や骨を丈夫にする働きがあります。牛乳の加工品も様々な種類があります。日々の食生活に取り入れましょう。



## 人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよくみると、「人を良くする」とも読めます。朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、不確かな情報から健康を損ねることも心配されます。食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくために、ますます重要なものになっています。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



## 生涯にわたる「食べる力」と「生きる力」=食育



## 安全においしく給食を食べるために

<p>ただ正しい姿勢</p>	<p>食べやすい大きさにちぎる</p>	<p>よくかむ</p>
<p>集中して食べる</p>	<p>笑わせたり驚かせたりしない</p>	<p>早食いはしない</p>

## 今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】じゃがいも にんじん 長ねぎ
- 【羽村市】にんじん キャベツ きゅうり
- 【瑞穂町】こまつな



# もぐもぐタイムズ

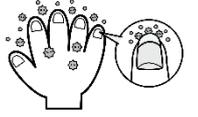
【中学校版】

福生市学校給食センター

令和6年度 6月号



衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐです。体調を崩しやすいこの時期は、手洗いなど身の回りの衛生にも十分に気をつけたいですね。また6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間も始まります。歯や口の健康は、体全体の健康にも関わっています。よく噛んで食べたり、はみがきを丁寧にするなど、御家庭でも「食」や「歯の健康」の話題を取り上げてください。



日本歯科医師会  
PRキャラクター  
「よ坊さん」

## よくかんで食べよう!

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にいいことがたくさんあります。



むし歯を予防する!



記憶力を高める!



リラックスできる!



食べ過ぎを防ぐ!



消化・吸収をよくする!

## 牛乳の木

6月1日は「牛乳の日」です。牛乳に含まれるカルシウムは、歯や骨を丈夫にする働きがあります。牛乳の加工品も様々な種類があります。日々の食生活に取り入れましょう。



## 人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、不確かな情報から健康を損ねることも心配されます。食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくために、ますます重要なものになっています。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



## 生涯にわたる「食べる力」と「生きる力」=食育



## 安全においしく給食を食べるために

正しい姿勢 	食べやすい大きさにちぎる 	よくかむ 
集中して食べる 	笑わせたり驚かせたりしない 	早食いはしない 

### 今月の地場野菜(使用予定)

【福生市】じゃがいも にんじん 長ねぎ  
【羽村市】にんじん キャベツ きゅうり  
【瑞穂町】こまつな

