

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 11月号



朝夕に冷え込む日が多くなり、体調を崩す人が増える季節になりました。規則正しい食生活と、食事の前の手洗い・うがいを大切にしましょう。また、11月は「実りの秋」です。給食でも旬の食材を取り入れた料理を作ります。自然の恵みに感謝して食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭へのせらという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作になむ言葉です。自然の恵み、生き物の命への感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



11月8日は「いい歯の白」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

読書週間「学校司書が選ぶブックメニュー」を出します

今年度の読書週間(10月27日~11月9日)にちなんだブックメニューは、市内各校の学校司書と協力をして本を選定しました。是非図書室に足を運んで読んでください。

<p>1日 「精霊の守り人」 上橋菜穂子 偕成社</p>	<p>5日 「どこからきたの?」 おべんとう 鈴木まもる/作・絵 金の星社</p>	<p>6日 「ぎょうれつのできるすうぷやさん」 ふくざわゆみこ 教育画劇</p>	<p>7日 「そして、バトンは渡された」 瀬尾まいこ ぶんげいしゅんじゅう 文藝春秋</p>	<p>8日 「カレーライスを一から作る」 関野吉晴 ポプラ社</p>
--	---	--	--	--

今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】 さつまいも だいこん
- 【羽村市】 にんじん 長ねぎ
- 【瑞穂町】 にんじん だいこん
- 【瑞穂町】 みずほまち こまつな



11月24日は「和食の日」

市では22日(金)に一汁二菜の和食献立を提供します。「五穀ご飯」「鮭の竜田揚げあんかけ」など下図のチラシは11日(月)頃配布します。

11月24日は「和食の日」

和食は、昔ながらの食文化が伝承されています。おいしく健康的な食生活を送るために、和食の魅力を伝えることが大切です。和食が食文化として認められ、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食を日々の食生活に活かすと、栄養素をバランスよく、動物性脂肪を少なく、減塩につながる、子どもと高齢者を同じく楽しむことができます。

「和食」クイズにみんなで挑戦しよう!

- 和食の起源はいつ頃か?
- 和食の三大要素は何ですか?
- 和食の三大要素のうち、どれが最も重要ですか?
- 和食の三大要素のうち、どれが最も重要ですか?
- 和食の三大要素のうち、どれが最も重要ですか?
- 和食の三大要素のうち、どれが最も重要ですか?

だしで味わう和食の日

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

- 和食は、自然の恵みを大切にし、季節の食材を使い、だしで味わうのが特徴です。
- 和食は、栄養バランスが良く、健康的な食生活を送るのに適しています。
- 和食は、食文化として認められ、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。
- 和食は、食文化として認められ、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食とSDGs「地産地消」は多くの目標に貢献できる一石二鳥の取り組みです。

- 和食の伝統を継承し、食文化を伝える
- 和食の魅力を伝える
- 和食の魅力を伝える
- 和食の魅力を伝える

和食とSDGs「地産地消」は多くの目標に貢献できる一石二鳥の取り組みです。

和食とSDGs「地産地消」は多くの目標に貢献できる一石二鳥の取り組みです。



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 11月号



朝夕に冷え込む日が多くなり、体調を崩す人が増える季節になりました。規則正しい食生活と、食事の前の手洗い・うがいを大切にしましょう。また、11月は「実りの秋」です。給食でも旬の食材を取り入れた料理を作ります。自然の恵みに感謝して食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭におせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命への感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来るまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

読書週間にちなんで「学校司書が選ぶブックメニュー」を出します

今年度の読書週間(10月27日~11月9日)にちなんだブックメニューは、市内各校の学校司書と協力をして本を選定しました。是非図書室に足を運んで読んでください。



<p>1日 「精霊の守り人」 上橋菜穂子 偕成社</p>	<p>5日 「どこからきたの? おべんとう」 鈴木まもる/作・絵 金の星社</p>	<p>6日 「ぎょうれつのできるすうふやさん」 ふくざわゆみこ 教育画劇</p>	<p>7日 「そして、バトンは渡された」 瀬尾まいこ 文藝春秋</p>	<p>8日 「カレーライスを一から作る」 関野吉晴 ポプラ社</p>
--	---	--	---	--

今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】 さつまいも だいこん
- 【羽村市】 にんじん 長ねぎ
- 【瑞穂町】 にんじん だいこん こまつな



いいにほんよく
11月24日は「和食の日」

市では22日(金)に一汁二菜の和食献立を提供します。「五穀ご飯」「鮭の竜田揚げあんかけ」など)下図のチラシは11日(月)頃配布します。

11月24日は「和食の日」

和食を日々の食生活に活かすと、栄養素をバランスよく、動物性脂肪を少なく、減塩につながる。

「和食」クイズにみんなで挑戦しよう!

1. 和食の「和」は、何の漢字で書かれますか? (和) 和
2. 和食の「食」は、何の漢字で書かれますか? (食) 食
3. 和食の「日」は、何の漢字で書かれますか? (日) 日
4. 和食の「い」は、何の漢字で書かれますか? (い) い
5. 和食の「い」は、何の漢字で書かれますか? (い) い
6. 和食の「い」は、何の漢字で書かれますか? (い) い

だして味わう和食の日

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

和食とSDGs ~「地産地消」は多くの目標に貢献できる~

和食とSDGs ~「地産地消」は多くの目標に貢献できる~