

もぐもぐタイムズ

【小学校版】

ふっさしがっこうきゅうしよく
福生市学校給食センター
れいわねんどれいわねんがっこう
令和6年度(令和7年)2月号



感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



こんげつ じほやさい (使用予定)
今月の地場野菜

【羽村市】 さといも にんじん
なが 長ねぎ だいこん
はくさい
【瑞穂町】 こまつな

18日(火)は地場野菜の日です

9 産地を応援しよう

もぐもぐタイムズ

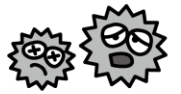
【中学校版】

福生市学校給食センター

令和6年度(令和7年)2月号



感染症に負けない体をつくろう



風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おすすめの食材

卵	脂肪の少ない肉や魚	豆腐	ねぎ	しょうが	白菜
キャベツ	にんじん	大根	かぶ	ほうれん草	かぼちゃ

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



今月の地場野菜(使用予定)

【羽村市】さといも にんじん
長ねぎ だいこん
はくさい
【瑞穂町】こまつな

18日(火)は地場野菜の日です

