

# 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7年度 5月号



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁や

スープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



## 5月5日 端午の節句

### かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。



献立表

## 保護者の方へ

### ① 給食の情報を福生市LINE公式アカウントから配信します。(再掲)

福生市ホームページに掲載している毎日の給食写真や学校給食予定献立表等学校給食にかかる情報を福生市LINE公式アカウントからも配信します。お子さまとのコミュニケーションづくりとして、御家庭での夕食づくりの参考として、御活用ください。配信には設定が必要です(左の二次元コードを参照)。福生市LINE公式アカウントに登録後、「メインメニュー」右下の「受信設定」をタップ、トーク画面上に受信設定「給食情報」をタップ、画面の指示に従って設定をお願いします。

### ② 福生市の学校給食に政府備蓄米を使用します。

給食用米の価格高騰を受け、安定的な給食の提供のため、5月から当面の間、月4回程度、政府備蓄米を使用します。5月は1日のカレーライスや19日のバラ焼き丼に使用します。



### 今月の地場野菜(使用予定)

福生市 だいこん  
にんじん  
羽村市 チンゲンサイ  
キャベツ  
きゅうり  
たまねぎ  
瑞穂町 こまつな



LINE配信設定はこちらから

# 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7年度 5月号



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



## 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



## 食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



## 5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

### かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだ



もの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。



## 保護者の方へ

### ①給食の情報を福生市LINE公式アカウントから配信します。(再掲)

福生市ホームページに掲載している毎日の給食写真や学校給食予定献立表等学校給食にかかる情報を福生市LINE公式アカウントからも配信します。お子さまとのコミュニケーションづくりとして、御家庭での夕食づくりの参考として、御活用ください。

配信には設定が必要です(左の二次元コードを参照)。福生市LINE公式アカウントに登録後、「メインメニュー」右下の「受信設定」をタップ、トーク画面上に受信設定「給食情報」をタップ、画面の指示に従って設定をお願いします。

### ②福生市の学校給食に政府備蓄米を使用します。

給食用米の価格高騰を受け、安定的な給食の提供のため、5月から当面の間、月4回程度、政府備蓄米を使用します。5月は1日のカレーライスや19日のバラ焼き丼に使用します。



### 今月の地場野菜(使用予定)

福生市 だいこん  
にんじん

羽村市 チンゲンサイ  
キャベツ  
きゅうり  
たまねぎ

瑞穂町 こまつな



LINE 配信  
設定は  
こちらから