

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 8・9月号



長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑さの残るこの時期は、疲れが出やすく、生活リズムが崩れてしまうことがあります。体調を整えるためにも「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、毎日元気に登校できるよう、御家庭でも御協力をお願い致します。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力 アップ 	便秘を 予防する 	生活リズムが 整う
---------------------	--------------------	-----------------	-----------------	------------------

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



食べる時間をとるために…

20~30分早く起きて、少しずつ早寝早起きの習慣をつけましょう。

朝、おなかをすかせて起きるために…

夕ご飯を早めに済ませましょう。また、寝前にお菓子を食べるのはやめましょう。



学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



今月の地場野菜(使用予定)

【羽村市】きゅうり 長ねぎ
【瑞穂町】こまつな

