

もぐもぐタイムズ

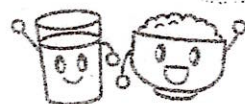
【中学校版】

福生市学校給食センター

令和7年度 7月号



一学期が終わると、いよいよ夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、夏の食生活で特に気をつけたいポイントを紹介します。



① 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、

早寝・早起きを心がけ、

朝ごはんを毎日欠かさず

食べましょう。



◆朝ごはんを食べる

と、脳の働きが活発

になり、宿題や勉強

に集中しやすく

なります。



◆栄養のバランスも意識し

てみましょう。



② こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いた

と感じる前に、こまめに飲みまし

ょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇

きを感じにくいので、特に意識し

て飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘く

ないもの、カフェインを含まない

ものにしましょう。



③ おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を

決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎない

ようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足

しがちな栄養素を補う

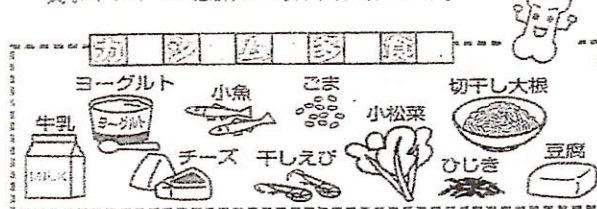
のもおすすめです。



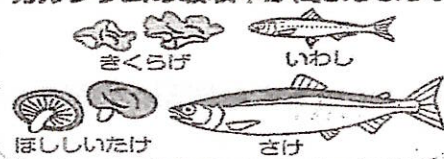
④ 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。

食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



今月の地場野菜(使用予定)

福生市じゃがいも きゅうり

たまねぎ ながなす

羽村市にんじん ピーマン

きゅうり だいこん

長ねぎ

瑞穂町こまつな



保護者の方へ

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配信しています。(右の二次元コードを参照)。



福生市学校給食センター
〒188-8501 東京都武蔵野市福生1-1-1
TEL: 0422-52-1111 FAX: 0422-52-1112
Eメール: fussa@fussa-shikou.jp
ホームページ: fussa-shikou.jp
Twitter: fussa_shikou
Instagram: fussa_shikou
Facebook: fussa_shikou