

もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター

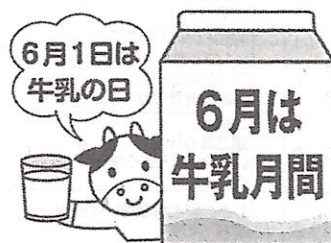
令和7年度 6月号



牛乳飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。

福生市では6月2日（月）に東京都多摩地域の牧場の牛乳「東京牛乳」を提供します。



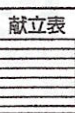
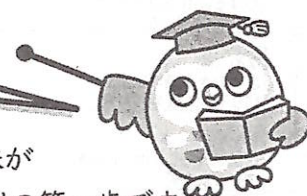
給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。



健康な体づくりはよくかむことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。



保護者の方へ



「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



①学校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ています。（右上の二次元コードを参照）。

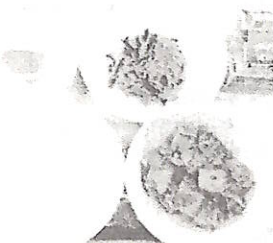
②福生市の学校給食に政府備蓄米を使用します。（再掲）

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。6月は6日「ドライカレー」や20日「キムチチャーハン」に使用します。

福生市学校給食センター 今日
の給食献立

令和7年3月4日（火）
ご飯 牛乳 豚肉厚揚げ、
春雨サラダ、清見オレンジ
今日は小学6年生、中学3年生への
リクエスト「黒い出給食」を作りま
す！
今日は、春雨のサラダが副菜3位に
ランクインしました。春雨は食感
が弾るようにシャキッとゆでて、手
作りの中華ドレッシングをかけます。

明日はきなこと揚げパン、コーヒーマ
ルク、ミネストローネ、ポテトサ
ラダです。お楽しみに。
問合せ先：福生市学校給食センター
TEL042-561-8337



今月の地場野菜（使用予定）

福生市	だいこん	にんじん
	じゃがいも	たまねぎ
羽村市	にんじん	キャベツ
	きゅうり	だいこん
	たまねぎ	
瑞穂町	こまつな	

