

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 12月号



冬休みの食生活～10のポイント



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。さまざまな感染症が季節に関係なく流行しています。日ごろから手洗い、うがい、栄養のある温かいものを食べるなど、一人一人が感染症の予防を意識することが大切です。



た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくらう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	健康な生活を心がけて、 楽しい冬休みを 過ごしてください。 	

冬の食べもの3択クイズ



Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？

① にんじん	② 大根	③ れんこん
---------	-------	---------

Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？

①	②	③
---	---	---

Q3 こぼろやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをしますか？

① 体を冷やす	② 体を温める	③ 背をのぼす
----------	----------	----------

Q4 次のうち、木にならないものはどれ？

① いちご	② りんご	③ みかん
--------	--------	--------

Q5 タラは魚鱈に何という漢字を書きましょう？

① 冬	② 雪	③ 花
------	------	------

おすすめの地場野菜

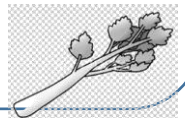
① さつま芋(関谷さん)

30℃の室温で熟成させて(キュアリング)甘味が増しています。*9日(月)の「おさつバター」に使用予定



② セロリー(村野さん)

地場で初めて使う野菜です。料理が味わい深くなります。*4日(水)ポトフや9日(月)ミネストローネに使用予定



今月の地場野菜(使用予定)

【福生市】 さつまいも じゃがいも
にんじん セロリー だいこん
長ねぎ はくさい
【羽村市】 にんじん キャベツ
だいこん 長ねぎ はくさい
【瑞穂町】 こまつな

17日(火)は地場野菜の日です



ごたえ

Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草]
Q3=② Q4=① Q5=②鱈(タラ) [①は鯨(コシロ)、③は鰯(ホッケ)]

