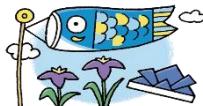


ベリーすまいる5月



5月の食育目標：～よくかんで食事をしよう～



ジー・エフ・フードサービスより ご挨拶

よくかんで食べる習慣をつけましょう

よくかんで食べることは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

ゆっくり
よくかもう



かむ噛めがまん
歯の歯周病予防に役立ちます。歯肉を強くトレーニング



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみみみや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



新学期が始まり1カ月、新しい環境の中でたまっていた疲れがそろそろ出てくるころです。連休明けに『5月病』になる人も……。5月病にならないためには、早寝・早起き、3食をしっかりと食べて規則正しい生活をしましょう。また、外で思いっきり体を動かしたり、家族団らんの時間をもちゆっくり過ごすことも大切です。



ごはんのおかわりについて



各クラスにごはんを2～3個多く配っています。必要な生徒で専用の箸を使い、取り分けておかわりをしてください。

<5月分の給食費の振替について>

口座振替日：5月31日（金）

給食をお申し込みの方は、4・5月分の2か月分を口座振替します。金額については、各学校より配布される「令和6年度給食費納入通知書」にてご確認ください。口座振替は1回のみとなります。残高不足となりませんようご注意ください。通帳には「チュウキュウショクヒ」という文字が印字されます。口座の登録がまだの方は、「納付書」を送付します。

所長（調理長）・栄養士より
今年も、みなさんに安全で美味しい給食をお届けできるよう、一生懸命、給食作りに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



調理担当者より

みなさんに安心安全な給食をお届けできるよう、心を込めてお作りいたします。

盛り付け担当者より
蓋を開けた時に、美味しそうと思ってもらえるよう綺麗な盛り付けを心掛けます。



配達担当者より

みなさんへしっかり給食をお届けできるよう、安全第一で配達いたします。

毎月ジー・エフ・フードサービスの所長・栄養士と中学校給食担当栄養士で打合せを行い、献立を決めています。また、給食調理場へ出向き、衛生や調理の状況確認や、毎日給食を食べて、味の確認を行っています。ジー・エフ・フードサービスと協力をしてより良い給食作りをしていきます。



中学校給食
担当栄養士

国分寺市教育委員会
令和6年度

第一中学校

5月				
日	曜	1年	2年	3年
1	水	○	○	○
2	木	○	○	○
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	○	○	○
8	水	○	○	○
9	木	○	○	○
10	金	○	○	○
11	土			
12	日			
13	月	○	○	○
14	火	○	○	○
15	水	○	○	○
16	木	○	○	○
17	金	○	○	○
18	土			
19	日			
20	月	○	○	○
21	火	○	○	○
22	水	○	○	○
23	木	○	○	○
24	金	○	○	○
25	土			
26	日			
27	月	×	×	×
28	火	○	○	○
29	水	○	○	○
30	木	○	○	○
31	金	○	○	○

中学校給食献立がホームページで見られます。
ホーム→くらしの情報→教育・学習→給食→小・中学生の給食→市立小中学校給食の献立とレシピ

ベリーすまいる5月



5月の食育目標：～よくかんで食事をしよう～



ジー・エフ・フードサービスより ご挨拶

よくかんで食べる習慣をつけましょう

よくかんで食べることは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

ゆっくり
よくかもう



かむ力があがる
歯と歯ぐきの間に食べかすが入らない
歯周病予防に効果的



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみみみや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



新学期が始まり1カ月、新しい環境の中でたまっていた疲れがそろそろ出てくるころです。連休明けに『5月病』になる人も……。5月病にならないためには、早寝・早起き、3食をしっかりと食べて規則正しい生活をしましょう。また、外で思いっきり体を動かしたり、家族団らんの時間をもちゆっくり過ごすことも大切です。



ごはんのおかわりについて



各クラスにごはんを2～3個多く配っています。必要な生徒で専用の箸を使い、取り分けておかわりをしてください。

<5月分の給食費の振替について>

口座振替日：5月31日（金）

給食をお申し込みの方は、4・5月分の2か月分を口座振替します。金額については、各学校より配布される「令和6年度給食費納入通知書」にてご確認ください。口座振替は1回のみとなります。残高不足となりませんようご注意ください。通帳には「チュウキュウショクヒ」という文字が印字されます。口座の登録がまだの方は、「納付書」を送付します。

所長（調理長）・栄養士より
今年も、みなさんに安全で美味しい給食をお届けできるよう、一生懸命、給食作りに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



調理担当者より

みなさんに安心安全な給食をお届けできるよう、心を込めてお作りいたします。

盛り付け担当者より

蓋を開けた時に、美味しそうと思ってもらえるよう綺麗な盛り付けを心掛けます。



配達担当者より

みなさんへしっかり給食をお届けできるよう、安全第一で配達いたします。

毎月ジー・エフ・フードサービスの所長・栄養士と中学校給食担当栄養士で打合せを行い、献立を決めています。また、給食調理場へ出向き、衛生や調理の状況確認や、毎日給食を食べて、味の確認を行っています。ジー・エフ・フードサービスと協力をしてより良い給食作りをしていきます。



中学校給食
担当栄養士

国分寺市教育委員会
令和6年度

第二中学校

		5月		
日	曜	1年	2年	3年
1	水	○	○	○
2	木	○	○	○
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	○	○	○
8	水	○	○	○
9	木	○	○	○
10	金	○	○	○
11	土			
12	日			
13	月	○	○	○
14	火	○	○	○
15	水	○	○	○
16	木	○	○	○
17	金	○	×	○
18	土			
19	日			
20	月	○	○	○
21	火	○	○	○
22	水	○	○	×
23	木	○	○	×
24	金	○	○	×
25	土			
26	日			
27	月	○	○	○
28	火	○	○	○
29	水	○	○	○
30	木	○	○	○
31	金	○	○	○

中学校給食献立がホームページで見られます。
ホーム→くらしの情報→教育・学習→給食→小・中学生の給食→市立小中学校給食の献立とレシピ

ベリーすまいる5月



5月の食育目標：～よくかんで食事をしよう～



ジー・エフ・フードサービスより ご挨拶

よくかんで食べる習慣をつけましょう

よくかんで食べることは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

ゆっくり
よくかもう



かむ強めがまん
歯の骨や歯肉の炎症を防ぐ
歯肉を強くキープする



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみみみや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



新学期が始まり1カ月、新しい環境の中でたまっていた疲れがそろそろ出てくるころです。連休明けに『5月病』になる人も……。5月病にならないためには、早寝・早起き、3食をしっかりと食べて規則正しい生活をしましょう。また、外で思いっきり体を動かしたり、家族団らんの時間をもちゆっくり過ごすことも大切です。



ごはんのおかわりについて



各クラスにごはんを2～3個多く配っています。必要な生徒で専用の箸を使い、取り分けておかわりをしてください。

<5月分の給食費の振替について>

口座振替日：5月31日（金）

給食をお申し込みの方は、4・5月分の2か月分を口座振替します。金額については、各学校より配布される「令和6年度給食費納入通知書」にてご確認ください。口座振替は1回のみとなります。残高不足となりませんようご注意ください。通帳には「チュウキュウショクヒ」という文字が印字されます。口座の登録がまだの方は、「納付書」を送付します。

所長（調理長）・栄養士より
今年も、みなさんに安全で美味しい給食をお届けできるよう、一生懸命、給食作りに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



調理担当者より

みなさんに安心安全な給食をお届けできるよう、心を込めてお作りいたします。

盛り付け担当者より

蓋を開けた時に、美味しそうと思ってもらえるよう綺麗な盛り付けを心掛けます。



配達担当者より

みなさんへしっかり給食をお届けできるよう、安全第一で配達いたします。



毎月ジー・エフ・フードサービスの所長・栄養士と中学校給食担当栄養士で打合せを行い、献立を決めています。また、給食調理場へ出向き、衛生や調理の状況確認や、毎日給食を食べて、味の確認を行っています。ジー・エフ・フードサービスと協力をしてより良い給食作りをしていきます。



中学校給食
担当栄養士

国分寺市教育委員会
令和6年度

第二中学校 F組

		5月		
日	曜	1年	2年	3年
1	水	○	○	○
2	木	○	○	○
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	○	○	○
8	水	○	○	○
9	木	○	○	○
10	金	○	○	○
11	土			
12	日			
13	月	○	○	○
14	火	○	○	○
15	水	○	○	○
16	木	○	○	○
17	金	○	×	○
18	土			
19	日			
20	月	○	○	○
21	火	○	○	○
22	水	○	○	×
23	木	○	○	×
24	金	○	○	×
25	土			
26	日			
27	月	○	○	○
28	火	○	○	○
29	水	○	○	○
30	木	○	○	○
31	金	○	○	○

中学校給食献立がホームページで見られます。

ホーム→くらしの情報→教育・学習→給食→小・中学生の給食→市立小中学校給食の献立とレシピ

ベリーすまいる5月



5月の食育目標：～よくかんで食事をしよう～



ジー・エフ・フードサービスより ご挨拶

よくかんで食べる習慣をつけましょう

よくかんで食べることは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

ゆっくり
よくかもう



カマの歯めいちゃん
国分寺市立第三中学校給食センター
調理担当キッズクラブ



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみみみや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



新学期が始まり1カ月、新しい環境の中でたまっていた疲れがそろそろ出てくるころです。連休明けに『5月病』になる人も……。5月病にならないためには、早寝・早起き、3食をしっかりと食べて規則正しい生活をしましょう。また、外で思いっきり体を動かしたり、家族団らんの時間をもちゆっくり過ごすことも大切です。



ごはんのおかわりについて



各クラスにごはんを2～3個多く配っています。必要な生徒で専用の箸を使い、取り分けておかわりをしてください。

<5月分の給食費の振替について>

口座振替日：5月31日（金）

給食をお申し込みの方は、4・5月分の2か月分を口座振替します。金額については、各学校より配布される「令和6年度給食費納入通知書」にてご確認ください。口座振替は1回のみとなります。残高不足となりませんようご注意ください。通帳には「チュウキョウショクヒ」という文字が印字されます。口座の登録がまだの方は、「納付書」を送付します。

所長（調理長）・栄養士より
今年も、みなさんに安全で美味しい給食をお届けできるよう、一生懸命、給食作りに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



調理担当者より

みなさんに安心安全な給食をお届けできるよう、心を込めてお作りいたします。

盛り付け担当者より
蓋を開けた時に、美味しそうと思ってもらえるよう綺麗な盛り付けを心掛けます。



配達担当者より

みなさんへしっかり給食をお届けできるよう、安全第一で配達いたします。

毎月ジー・エフ・フードサービスの所長・栄養士と中学校給食担当栄養士で打合せを行い、献立を決めています。また、給食調理場へ出向き、衛生や調理の状況確認や、毎日給食を食べて、味の確認を行っています。ジー・エフ・フードサービスと協力をしてより良い給食作りをしていきます。



中学校給食
担当栄養士

国分寺市教育委員会
令和6年度

第三中学校

5月				
日	曜	1年	2年	3年
1	水	○	○	○
2	木	○	○	○
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	○	○	○
8	水	○	○	○
9	木	○	○	○
10	金	○	○	○
11	土			
12	日			
13	月	○	○	○
14	火	×	×	×
15	水	○	○	○
16	木	○	○	○
17	金	○	○	○
18	土			
19	日			
20	月	○	○	○
21	火	○	○	○
22	水	○	○	○
23	木	○	○	○
24	金	○	○	○
25	土			
26	日			
27	月	○	○	○
28	火	○	○	○
29	水	○	○	○
30	木	○	○	○
31	金	○	○	○

中学校給食献立がホームページで見られます。
ホーム→くらしの情報→教育・学習→給食→小・中学生の給食→市立小中学校給食の献立とレシピ

ベリーすまいる5月



5月の食育目標：～よくかんで食事をしよう～



ジー・エフ・フードサービスより ご挨拶

よくかんで食べる習慣をつけましょう

よくかんで食べることは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

ゆっくり
よくかもう



かむ強めがやん
歯の歯肉を強く動かすことで、
歯肉を強く動かすことで



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみみみや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



新学期が始まり1カ月、新しい環境の中でたまっていた疲れがそろそろ出てくるころです。連休明けに『5月病』になる人も……。5月病にならないためには、早寝・早起き、3食をしっかりと食べて規則正しい生活をしましょう。また、外で思いっきり体を動かしたり、家族団らんの時間をもちゆっくり過ごすことも大切です。



ごはんのおかわりについて



各クラスにごはんを2～3個多く配っています。必要な生徒で専用の箸を使い、取り分けておかわりをしてください。

<5月分の給食費の振替について>

口座振替日：5月31日（金）

給食をお申し込みの方は、4・5月分の2か月分を口座振替します。金額については、各学校より配布される「令和6年度給食費納入通知書」にてご確認ください。口座振替は1回のみとなります。残高不足となりませんようご注意ください。通帳には「チュウキュウショクヒ」という文字が印字されます。口座の登録がまだの方は、「納付書」を送付します。

所長（調理長）・栄養士より
今年も、みなさんに安全で美味しい給食をお届けできるよう、一生懸命、給食作りに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



調理担当者より

みなさんに安心安全な給食をお届けできるよう、心を込めてお作りいたします。

盛り付け担当者より
蓋を開けた時に、美味しそうと思ってもらえるよう綺麗な盛り付けを心掛けます。



配達担当者より

みなさんへしっかり給食をお届けできるよう、安全第一で配達いたします。

毎月ジー・エフ・フードサービスの所長・栄養士と中学校給食担当栄養士で打合せを行い、献立を決めています。また、給食調理場へ出向き、衛生や調理の状況確認や、毎日給食を食べて、味の確認を行っています。ジー・エフ・フードサービスと協力をしてより良い給食作りをしていきます。



中学校給食
担当栄養士

国分寺市教育委員会
令和6年度

第三中学校 1組

5月				
日	曜	1年	2年	3年
1	水	○	○	○
2	木	○	○	○
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	○	○	○
8	水	○	○	○
9	木	○	○	○
10	金	×	×	×
11	土			
12	日			
13	月	○	○	○
14	火	×	×	×
15	水	○	○	○
16	木	○	○	○
17	金	○	○	○
18	土			
19	日			
20	月	○	○	○
21	火	○	○	○
22	水	○	○	○
23	木	○	○	○
24	金	○	○	○
25	土			
26	日			
27	月	○	○	○
28	火	○	○	○
29	水	○	○	○
30	木	○	○	○
31	金	○	○	○

中学校給食献立がホームページで見られます。
ホーム→くらしの情報→教育・学習→給食→小・中学生の給食→市立小中学校給食の献立とレシピ

ベリーすまいる5月



5月の食育目標：～よくかんで食事をしよう～



ジー・エフ・フードサービスより ご挨拶

よくかんで食べる習慣をつけましょう

よくかんで食べることは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

ゆっくり
よくかもう



カマの歯めがやわらかい
歯の噛み合わせがしっかりしている
舌の厚みと噛む力が強い



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみみみや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



新学期が始まり1カ月、新しい環境の中でたまっていた疲れがそろそろ出てくるころです。連休明けに『5月病』になる人も・・・。5月病にならないためには、早寝・早起き、3食をしっかりと食べて規則正しい生活をしましょう。また、外で思いっきり体を動かしたり、家族団らんの時間をもちゆっくり過ごすことも大切です。



ごはんのおかわりについて



各クラスにごはんを2～3個多く配っています。必要な生徒で専用の箸を使い、取り分けておかわりをしてください。

<5月分の給食費の振替について>

口座振替日：5月31日（金）

給食をお申し込みの方は、4・5月分の2か月分を口座振替します。金額については、各学校より配布される「令和6年度給食費納入通知書」にてご確認ください。口座振替は1回のみとなります。残高不足となりませんようご注意ください。通帳には「チュウキュウショクヒ」という文字が印字されます。口座の登録がまだの方は、「納付書」を送付します。

所長（調理長）・栄養士より
今年も、みなさんに安全で美味しい給食をお届けできるよう、一生懸命、給食作りに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



調理担当者より

みなさんに安心安全な給食をお届けできるよう、心を込めてお作りいたします。

盛り付け担当者より
蓋を開けた時に、美味しそうと思ってもらえるよう綺麗な盛り付けを心掛けます。



配達担当者より

みなさんへしっかり給食をお届けできるよう、安全第一で配達いたします。

毎月ジー・エフ・フードサービスの所長・栄養士と中学校給食担当栄養士で打合せを行い、献立を決めています。また、給食調理場へ出向き、衛生や調理の状況確認や、毎日給食を食べて、味の確認を行っています。ジー・エフ・フードサービスと協力をしてより良い給食作りをしていきます。



中学校給食
担当栄養士

国分寺市教育委員会
令和6年度

第四中学校

5月				
日	曜	1年	2年	3年
1	水	○	○	○
2	木	○	○	○
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	×	×	×
8	水	×	×	×
9	木	○	○	○
10	金	○	○	○
11	土			
12	日			
13	月	○	○	○
14	火	○	○	○
15	水	○	○	○
16	木	○	○	○
17	金	○	○	○
18	土			
19	日			
20	月	○	○	○
21	火	○	○	○
22	水	○	○	○
23	木	○	○	○
24	金	○	○	○
25	土			
26	日			
27	月	×	×	×
28	火	○	○	○
29	水	○	○	○
30	木	○	○	○
31	金	○	○	○

中学校給食献立がホームページで見られます。
ホーム→くらしの情報→教育・学習→給食→小・中学生の給食→市立小中学校給食の献立とレシピ

ベリーすまいる5月



5月の食育目標：～よくかんで食事をしよう～



ジー・エフ・フードサービスより ご挨拶

よくかんで食べる習慣をつけましょう

よくかんで食べることは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

ゆっくり
よくかもう



かむ噛めがまん
歯の歯周病予防に役立ちます。食生活改善キャンペーン



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみみみや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



新学期が始まり1カ月、新しい環境の中でたまっていた疲れがそろそろ出てくるころです。連休明けに『5月病』になる人も……。5月病にならないためには、早寝・早起き、3食をしっかりと食べて規則正しい生活をしましょう。また、外で思いっきり体を動かしたり、家族団らんの時間をもちゆっくり過ごすことも大切です。



ごはんのおかわりについて



各クラスにごはんを2～3個多く配っています。必要な生徒で専用の箸を使い、取り分けておかわりをしてください。

<5月分の給食費の振替について>

口座振替日：5月31日（金）

給食をお申し込みの方は、4・5月分の2か月分を口座振替します。金額については、各学校より配布される「令和6年度給食費納入通知書」にてご確認ください。口座振替は1回のみとなります。残高不足となりませんようご注意ください。通帳には「チュウキュウショクヒ」という文字が印字されます。口座の登録がまだの方は、「納付書」を送付します。

所長（調理長）・栄養士より
今年も、みなさんに安全で美味しい給食をお届けできるよう、一生懸命、給食作りに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



調理担当者より

みなさんに安心安全な給食をお届けできるよう、心を込めてお作りいたします。

盛り付け担当者より

蓋を開けた時に、美味しそうと思ってもらえるよう綺麗な盛り付けを心掛けます。



配達担当者より

みなさんへしっかり給食をお届けできるよう、安全第一で配達いたします。

毎月ジー・エフ・フードサービスの所長・栄養士と中学校給食担当栄養士で打合せを行い、献立を決めています。また、給食調理場へ出向き、衛生や調理の状況確認や、毎日給食を食べて、味の確認を行っています。ジー・エフ・フードサービスと協力をしてより良い給食作りをしていきます。



中学校給食
担当栄養士

国分寺市教育委員会
令和6年度

第五中学校

5月				
日	曜	1年	2年	3年
1	水	○	○	○
2	木	○	○	○
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	○	○	○
8	水	○	○	○
9	木	×	×	×
10	金	○	○	○
11	土			
12	日			
13	月	○	○	○
14	火	○	○	○
15	水	○	○	○
16	木	○	○	○
17	金	○	○	○
18	土			
19	日			
20	月	○	○	○
21	火	○	○	○
22	水	○	○	○
23	木	○	○	○
24	金	○	○	○
25	土	×	×	×
26	日			
27	月			
28	火	○	○	○
29	水	○	○	○
30	木	○	○	○
31	金	○	○	○

中学校給食献立がホームページで見られます。
ホーム→くらしの情報→教育・学習→給食→小・中学生の給食→市立小中学校給食の献立とレシピ