

ランチタイムズ

発行日 令和8年9月
府中市立学校給食センター
第191号

なが なつやす お がつき はし なつやす ちゅう ね じかん お じかん
長い夏休みが終わり、2学期が始まります。夏休み中は、寝る時間や起きる時間がいつもとちがっていた人もいるかもしれません。元気に学校生活を送るためには、生活のリズムを整えることが大切です。



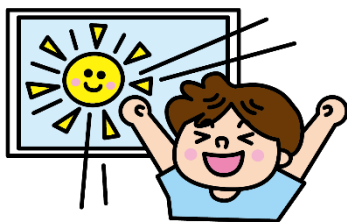
がつ きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標

せいかつ ととの
生活のリズムを整えよう



はやね はや お こころ あさ た あさ ね あいだ
まずは、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんは、寝ている間に休んでいた体や頭を目覚めさせてくれる大切な食事です。毎日、同じ時間に食べる朝ごはんは、規則正しい生活のリズムを整えるという役割もあります。また、日中に体を動かすことで、夜もぐっすりと眠ることができます。

いち げん き
1日を元気にスタートさせるには…



あさひ あ
朝日を浴びよう



あさ た
朝ごはんを食べよう



い
トイレに行こう



げん き
元気のもと

あさ
朝ごはん で3つのスイッチオン!



からだ
体のスイッチ

たいおん あ ねむ
体温を上げ、眠っていた体を目覚めさせ、元気に活動できるようになります。



あたま
頭のスイッチ

のう おく
脳にエネルギーを送り、勉強や遊びに集中しやすくなります。



おなかのスイッチ

いちよう はたら かっぱつ
胃腸の働きを活発にして、朝の排便を促します。



しゅしよく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜・

汁物のそろった

あさ りそう
朝ごはんが理想です。



2026 給食展・試食会

～毎日の給食が 未来を育てる～



日時：令和8年10月3日（土）午前10時～午後3時
会場：府中市立学校給食センター

見学・体験コーナー （2階見学エリア）

- ・調理場の見学
- ・調理器具の展示
- ・食育パネルの展示
- ・釜混ぜ体験



給食で提供している食材の販売 （駐車場）

- ・地場産野菜・パン
- ・デザート類
- ・調味料 など



食物アレルギー対応の紹介とフキ試食 （2階調理室） 予約不要・無くなり次第終了

【献立】グラタン（乳除去・小麦は含まれます）

※各回50食

- ① 10:45～11:00 ② 11:45～12:00
③ 12:45～13:00 ④ 13:45～14:00

食育ミニ講座（2階調理室） （2階見学エリア）

栄養教諭による「おいしい減塩のひみつ」のお話。



- ① 11:15～11:30
② 13:15～13:30

試食のご案内

※事前申込制

【献立】ジャージャー麺（小麦）・さつま芋の蜜がらめ・フロccoliとコーンのサラダ
・みかんゼリー・牛乳（乳）



【時間】第1回 10:30～11:10 第2回 11:30～12:10
第3回 12:30～13:10 第4回 13:30～14:10

【販売数】各回80食（合計320食）

※申込み多数の場合は抽選となります。

※事前申込制で、キャンセルが出た場合のみ当日販売を行います。

※お1人につき、2人分までお申し込みいただけます。

【費用】1食300円

【対象】市民

【申込期間】9月1日（火）から15日（火）（必着）

【申込方法】①往復はがきに住所、氏名、電話番号、試食希望時間（第2希望まで）、希望食数（2食まで）、返信用宛名を記入して、学校給食センター（〒183-0003朝日町3の13）へ

②右上の二次元コードまたは電子申請用URLをご利用下さい。

【問合せ】府中市立学校給食センター（電話：042-365-2655）

電子申請用
二次元コード



<https://logoform.jp/form/bibw/1719178>