

6月の給食だより

令和3年度 6月

富士宮市立学校給食センター

今月は「食育月間」です

富士宮市では、第4次富士宮市食育推進計画（令和3年度～令和7年度）を策定し、食育の推進を行っています。その中から、健康づくりのための「共食」についてご紹介します。

バランス良く、楽しく共食しよう（食育推進計画）

- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を1日2回以上食べよう
- 定期的に体重を測定しよう（体重を食事と運動でコントロール）

朝食



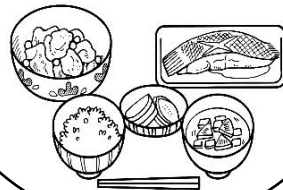
一緒に食べることで朝食の欠食がなくなります。

夕食

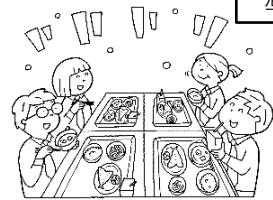


料理の品数が増えて自然と栄養バランスが整います。家庭の味や日本の食文化を継承できます。

家族や仲間との共食を通して体も心も健康に



昼食



相手の体調を気遣うことができます。

休日



食農体験やお手伝いを通して、食への感謝の気持ちを育みます。

「第4次富士宮市食育推進計画 概要版より」

大切です朝ごはん！

「一汁一菜でよいという提案」

料理研究家の土井善晴さんは、自身の著書の中で「ご飯を炊いて、あとは具沢山のお汁を作ったら十分。家庭の料理は毎日、毎食、この一汁一菜（菜は漬物）でいいんです。」と提案されています。朝食でもご飯と具沢山のみの汁さえあれば、無理なく栄養バランスのよい食事になりますね。

簡単に用意できる朝ご飯



こちら給食センターです!!



給食センターには、1台で約1000人分の料理を作ることができる大きな回転釜があります。



※学校給食の放射性物質検査の結果については、富士宮市のホームページに掲載しています。