

11月の給食だより

令和3年度 11月

富士宮市立学校給食センター

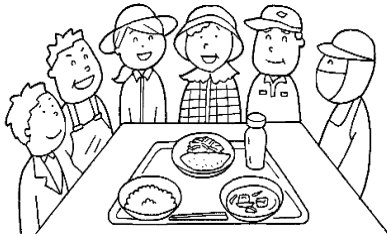
感謝して食べましょう

わたしたちは命ある食べ物をいただいています

動物や植物の命をいただくことで、エネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。



給食はいろいろな人に支えられています



食材を生産する人、食材を運ぶ人、献立を作る栄養士、おかずを作る調理員、給食を学校へ運ぶ人、学校で給食の準備をする人など、たくさんの人の力によって給食ができています。

かんじや
感謝の気持ちをこめて

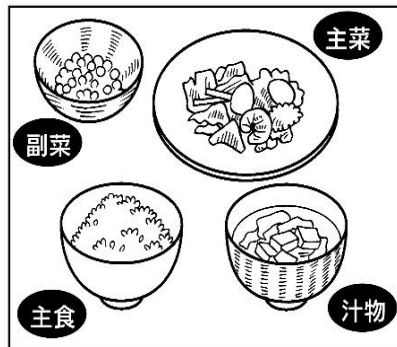


「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

大切です朝ごはん！

和食で栄養バランスのよい食事に

主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、いろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。



- 主食**→ ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります
- 汁物**→ 野菜などを使い、足りない栄養素(飲み物)や水分を補います
- 主菜**→ 肉や魚中心のおかずで、おもに体をつくるもとになります
- 副菜**→ 野菜中心のおかずで足りない栄養を補い、体の調子をととのえます

日本は世界有数の長寿命です。その理由のひとつに「日本型食生活」があります。これは、昭和50年代頃の米を主食として主菜と副菜を組み合わせた栄養バランスのよい上記のような食事のことです。日本型食生活のよさを今の食生活に取り入れましょう。



こちら給食センターです！！



調理中の服装です。髪の毛が料理に入らないように髪の毛をおおうネットを被った上に、頭から首までをおおう帽子を被っています。調理室に入る前は粘着シートで白衣についたごみなどを取り、エアシャワーでちりやほこりまでしっかり落とし作業しています。



安全でおいしい給食作りががんばっています。

※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。