

12月の給食だより

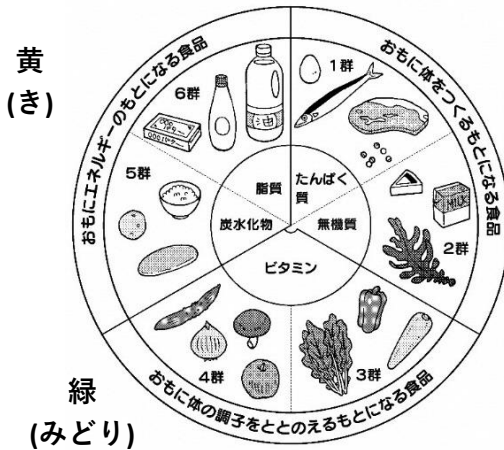
令和4年度 12月

富士宮市立学校給食センター



栄養のバランスのよい食事で元気に！

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。



給食は左図の赤・黄・緑がすべてそろうように作っています。



ポイント

- 黄・・・量をしっかり
- 赤・・・たんぱく質、無機質の両方をとるように
- 緑・・・種類を多く

栄養のバランスのよい食事であっても、好き嫌いをする、自分で栄養のバランスをくずしてしまうこととなります。自分の体のことを考えて、苦手なものも食べられるといいですね。

かぜに負けない体をつくるために



たんぱく質・・・感染症に対する抵抗力をつけます。

ビタミンA・・・皮膚やのどと鼻の粘膜を健康に保つ働きがあり、ウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。

ビタミンC・・・血管を丈夫にし、皮膚を健康に保つ働きがあり、感染症に対する抵抗力を強めます。

こちら給食センターです！

学校の給食は、栄養士が考えた栄養満点のバランスのよいメニューです。「家でも食べたい！」という声にお応えして、11月から富士宮市ホームページで給食レシピを公開しています。

また、YouTubeでは「給食のひみつ」動画（現在全5編）も公開しています。ぜひご家族でご覧ください！

給食レシピ
公開中！！



YouTube



※ PCなどではYouTubeで「富士宮市給食」で検索してみてください。

※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。