

# 2月 給食たより

令和5年度 2月

富士宮市立学校給食センター

## 健康的な食生活について考えよう

「健康的な食生活」と聞いて、思い浮かぶのはどんな食事でしょうか？今の食生活は、将来の健康を大きく左右します。30年後、40年後も健康な生活を送るために、今のうちから自分の食生活を見つめなおしてみましょう。

まずは1つ目標を決めて  
チャレンジしてみよう！



### ☆食生活ふりかえりチェック☆

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気を付けて食事をしている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気を付けている



## 間食は・・・

### 食べる内容を考えよう

1日3食の食事では不足しやすい栄養素がとれるよう、おにぎりや果物、乳製品などを選ぶ◎



### 食べる量を考えよう

食事に影響しない適量を心がけ、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気を付けましょう。カロリーは200kcal以下が◎



### 時間を決めて食べよう

時間を決めずに食べるだらだら食べ、テレビやゲームをしながらのながら食べはNG！食べるなら、学校から帰ってすぐが◎



## 足りているかな？ カルシウム

カルシウムは、骨や歯の材料となるとても大切な栄養素です。不足すると、将来、骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになるため、今のうちにしっかりとカルシウムをとり、カルシウム貯金をしましょう！

カルシウムを簡単にたくさんとれるので、給食に毎日牛乳が出ています。



## こちら給食センターです！！

Aコース20日、Bコース21日、中コース22日は

### ふじっぴー給食の日

静岡県では、毎年2月23日の富士山の日にあわせて静岡県産のテーマ食品を使った献立を出す「ふじっぴー給食」を実施しています。

富士宮市では、焼津市でとれたかつおを使用した「かつおと大豆とごぼうの揚げ煮」が登場します。その他、富士宮でとれたお米「う宮米」や朝霧卵など、地元の食材をふんだんに使用しています。地元でとれた新鮮な食材をぜひお楽しみください！



※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。