

5月給食だより

平成30年度 5月
富士宮市立学校給食センター

新緑が目まぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月です。この時期は、新しい環境に慣れ緊張がほぐれて、疲れの出やすい時でもあります。疲れをためないように、栄養バランスのよい食事をとり、規則正しい生活をおくりましょう。

行事食を知ろう

行事食は、「和食」の特徴のひとつです。

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理を**行事食**といい、子どもたちや家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

5月の行事食 ～かしわ餅～

「かしわ餅」は、5月5日の**こどもの日**に食べる行事食です。新しい芽がでるまで、古い葉が落ちないかしわの木のように、親から子、子から孫へと、命がつながることを願って食べられています。



そのほかにも**行事食**には、



- おせち料理 ○お雑煮 ○福豆 ○ひなあられ ○月見団子
- 千歳あめ ○冬至のかぼちゃ料理 ○年越しそば



などがあります。

昔から伝わる行事食を大切に、その意味を考えながら食べることができるといいですね。

大切です朝ごはん！



栄養バランスのよい 食事のとり方

栄養バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事のことをいいます。

給食で考えて みましょう。

主菜

主に体をつくるもとになる**たんぱく質**を多く含む食品

肉 魚 卵 大豆製品

主食

主にエネルギーのもとになる**炭水化物**を多く含む食品

ごはん パン めん



副菜

足りない栄養素(**ビタミン**や**無機質**)や**水分**を補う食品

野菜 果物
きのこ 牛乳

給食を参考に、朝ごはんでも、主食・主菜・副菜のそろった食事をこころがけましょう。

4月から学校給食用牛乳が変わりました！

今までの牛乳と
ここが違います。

富士宮の新鮮な牛乳を、富士宮の子どもたちに給食で飲んでほしいという、酪農家の方々の思いが詰まった牛乳です。

富士宮産 100%

富士宮の牧場でのびのび育った牛からしぼった生乳だけを使い、富士宮市北山に新しくできた牛乳工場で作られます。

牛乳本来の味わい

80℃3分間(通常の牛乳は130℃2秒)で殺菌した牛乳は、牛乳本来の風味を損なわず、すっきりとした味わいです。

安全安心

関東地区の品評会で最優秀賞を受賞するほど高品質の、安全で安心な牛乳です。