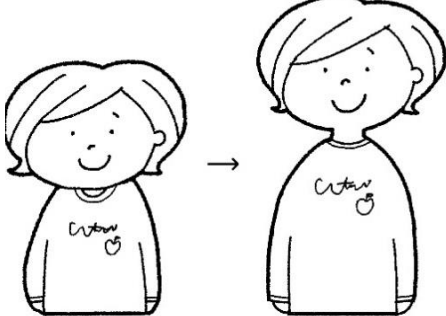


3月の給食だより

令和2年度 3月

富士宮市立学校給食センター

体重は増えていくよ 成長期だもの

【1年生】		【6年生】
女子 115cm 21kg		女子 146cm 39kg
男子 116cm 21kg		男子 144cm 39kg

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

※数字は令和元年度の富士宮市の平均値です。

大切です朝ごはん！

新年度に向けて
よりよい食生活のために

朝ごはんを毎日きちんと食べることは、健康な食生活の基本です。新年度に向けて、朝ごはんを食べる習慣を身につけるためにできる

春休みも ことを考えてみましょう。

毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



こちら給食
センターです!!



富士宮市の給食では、毎日1～1.5トンの野菜を使用します。たくさんの野菜を洗ったり切ったりする下処理作業はとても大変ですが、安全のためにていねいに時間をかけて行っています。

写真は、小松菜の汚れや傷みなどを丁寧に確認しながら洗っているところです。



※令和3年2月実施分、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。