

12月の給食だより

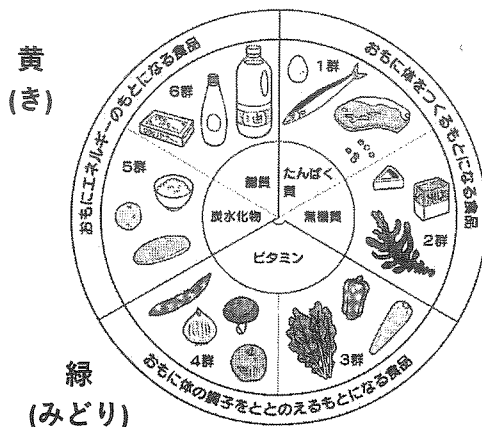
令和4年度 12月

富士宮市立学校給食センター

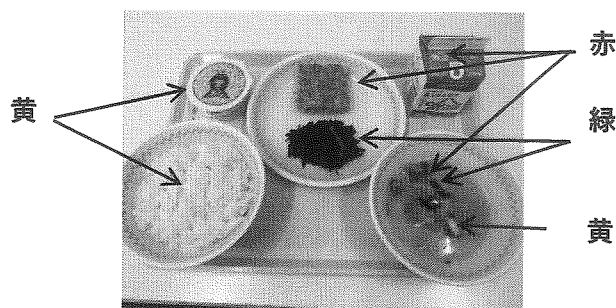
栄養のバランスのよい食事で元気に！



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になります。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！

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。