

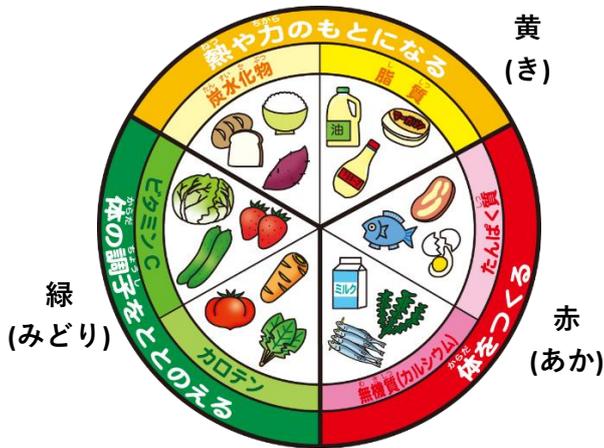
# 12月給食たより

令和5年度 12月

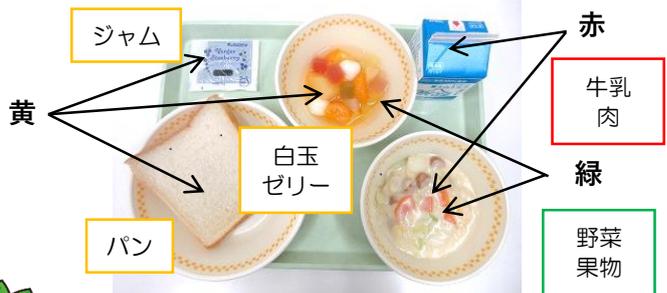
富士宮市立学校給食センター

## 栄養バランスのとれた食事を目指そう！

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。



みんながそろえば  
栄養満点！



### かぜに負けない体をつくるために

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

給食では、切り方や味付け等を工夫して、苦手な人が多い食材もおいしく食べてもらえるように調理しています。苦手なものでも、まずは一口食べてみたり、舐めたり匂いを嗅いでみるところから挑戦してもらえると嬉しいです。

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、富士宮市ホームページで給食レシピを公開しています。



富士宮市のクックパッド公式キッチンもぜひチェックしてください！



※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。