

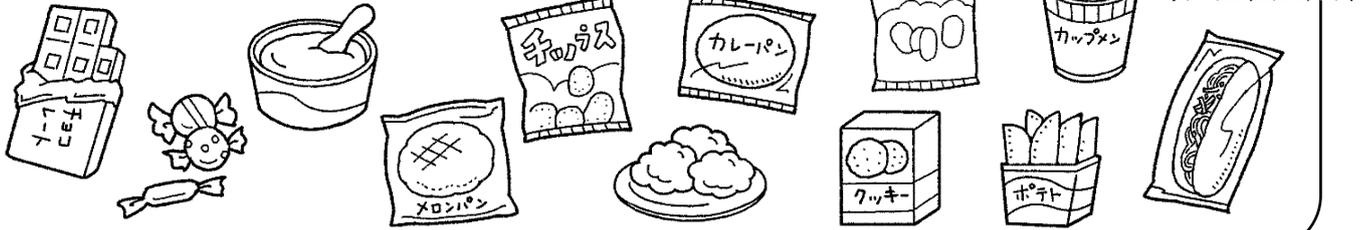
# 2月 給食だより

令和4年度 2月

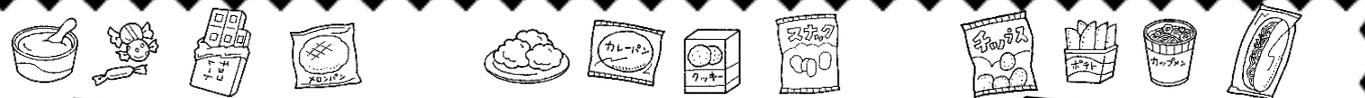
富士宮市立学校給食センター

## 健康的な食生活について考えよう

この中に、よく食べるものはありますか？



## とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



アイス、あめ、チョコ、菓子パンなど

揚げ物、クッキー、スナック菓子など

スナック菓子、カップめん など

**糖分**をとりすぎると…

**脂質**をとりすぎると…

**塩分**をとりすぎると…



虫歯、肥満、糖尿病

脂肪肝

脂質異常症、大腸がん

高血圧症、脳の血管、心臓の病気

これらの病気にかかりやすくなるので、とりすぎに気をつけましょう

## おやつを目安は、1日200kcal

お菓子 ~どれかひとつ~



和菓子  
(おまんじゅう等)  
人差し指と親指の輪の中に入る

洋菓子 (ケーキ等)



片手の手のひらにのる

スナック菓子 (ポテトチップス等)



片手にのる

出典：ヘルスプランニング・あいち 手ばかり栄養法より

おやつの食べ過ぎで夕食が食べられない！ということにもならないように、おやつは適度に楽しみましょう。

## こちら給食センターです!!



給食センターでは、子供たちのために、塩分を控えた味付けを心がけています。塩分濃度が低くてもおいしく食べてもらえるように、出汁を効かせる等の工夫をしていますが、濃すぎる、薄すぎることのないように、塩分計を使って塩分を計測しています。

## 給食費について

令和4年度の2学期と3学期の給食材料費のうち、急激な物価高騰により不足する分については、国の「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用し、公費で補填することにより保護者負担分の給食費を据え置いています。

また、令和5年度についても、物価高騰分については市費で補填し、給食費を据え置く予定です。

※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。