

# 12月の給食だより

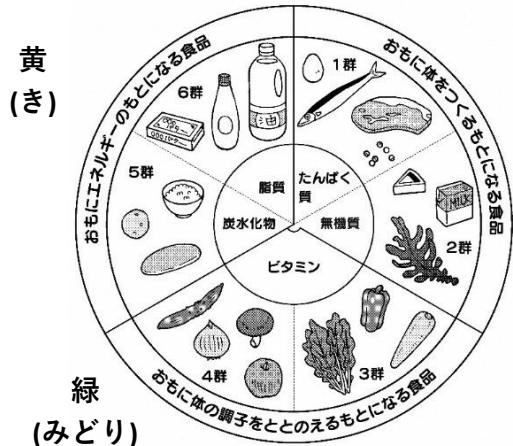
令和4年度 12月

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ことが大切です。



### ポイント

黄…量をしっかり

赤…たんぱく質、無機質の両方をとれるように

緑…種類を多く

赤  
(あか)

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。

黄



赤

緑

黄

栄養のバランスのよい食事であっても、好き嫌いをすると、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。

こちらね  
ルーターです!!

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、11月から富士宮市ホームページで給食レシピを公開しています。

また、YouTubeでは「給食のひみつ」動画（現在全5編）も公開しています。  
ぜひご家族でご覧ください！

給食レシピ  
公開中！！



富士宮市

富士宮市ウェブサイトの情報を探す Google 検索

文字・背景色 あ 大字サイズ 遠近

トップページ > 市政の透明度へ・基盤・文化・スポーツ > 学校給食 > 学校給食レシピ紹介

学校・文化・スポーツ

学校給食レシピ紹介

富士宮市立学校給食センターの絶食の入るので、是非選用ください。

学校給食レシピ

主食

・ボーリカレー (PDF 933KB)

・玉子炒 (PDF 933KB)

・鶏と玉子のオムлет (PDF 933KB)

・(仮称)富士宮市立歴史博物館

QRコード

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。