

# 5月 給食だより

令和7年度  
富士宮市立学校給食センター

## 規則正しい食生活をしよう！

健康的な  
生活リズムをつくる  
食生活のポイント

### 食事をする時間を きちんと決めよう！



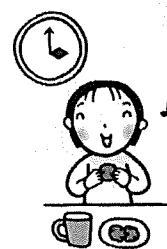
不規則な食事は  
生活のリズムを  
乱す原因になり、  
体の不調の原因  
にもなります。

### ゆっくり味わって食べる 習慣をつけよう！



よくかんで味わうことで食べすぎ  
や誤嚥を防ぎ、消化もよくなります。

### よく考えておやつを 食べよう！



何よりも朝夕  
の食事が基  
本です。内容、  
量、時間によく  
考えて食べま  
しょう。

### 毎日体を動かそう！



無理なく楽しめ  
る運動から始め  
てみましょう。  
食事もおいしく  
なりますよ。

### 寝る直前に吃るのは やめよう！



おやすみ 胃がもたれて、  
翌日の朝ご飯が  
食べられず、生  
活リズムをくず  
すきっかけにな  
ります。

## 5月1日 八十八夜



八十八夜は、立春から数えて88日目のこと言い、今年は5月1日が八十八  
夜にあたります。春と夏の節目の日と言われ、農作物の種まきに良い日とされ、  
お茶の新芽の収穫に最適な時期となります。

お茶にはいろいろな保健効果がありますが、病気を治す薬では  
ありません。お茶の持つ効能・効果を期待するためには毎日飲み  
続けることが大切で、そのことにより知らず知らずのうちに病気  
を遠ざけ、健康な状態が得られると考えられています。

みなさんも新茶を味わってみませんか？



こちら給食  
センターです!!



### ～目覚まし炒め～



#### 材料(4人分)

#### 作り方

- |      |       |  |
|------|-------|--|
| ピーマン | …2個   | ①ピーマン、にんじん、ベーコンを<br>千切りにする。  |
| にんじん | …1/2本 | ②フライパンにごま油を入れあたため<br>たらピーマン、にんじんを入れ炒め、<br>ある程度火が通ったらベーコンを入<br>れて炒める。 |
| ベーコン | …4枚   | ③全体に火が通ったら調味料をすべて<br>入れて仕上げる。  |
| ごま油  | …適宜   |  |
| にんにく | …小さじ1 |  |
| レモン汁 | …小さじ1 |  |
| しょうゆ | …適宜   |  |
| ごま   | …適宜   |  |

令和6年度の「宮っ子オリジナル朝食  
コンクール」で特別賞を受賞したニュー  
です。給食用にアレンジして、2月に提  
供したところとても好評でした。「ごま  
油の香りで目が覚め、にんにくで力が出  
るので1日を元気に頑張れる」といった  
思いが込められています。みなさんもぜひ  
ひ作ってみてください！