5月繪愈於以《

平成 30 年度 5 月 富士宮市立学校給食センター

新緑が目にまぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月です。この時 期は、新しい環境に慣れ緊張がほぐれて、疲れの出やすい時でもあります。疲れをためないよう、栄養 バランスのよい食事をとり、規則正しい生活をおくりましょう。

行事食を知ろう

行事食は、「和食」の特徴のひとつです。

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を行事食といい、子どもたちや家族の幸せや健 康を願う意味がこめられています。

5月の行事食

「かしわ餅」は、5月5日のこどもの日に食べる行事食です。 新しい芽がでるまで、古い葉が落ちないかしわの木のよう **~かしわ餅~** に、親から子、子から孫へと、命がつながることを願って食べ られています。

そのほかにも行事食には、



○おせち料理 ○お雑煮 ○福豆 ○ひなあられ ○月見団子 ○千歳あめ ○冬至のかぼちゃ料理 ○年越しそば

などがあります。

昔から伝わる行事食を大切にし、その意味を考えながら食べることができるといいですね。

朝ごはん



- 栄養バランスのよい 食事のとり方

栄養バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事のことをいいます。

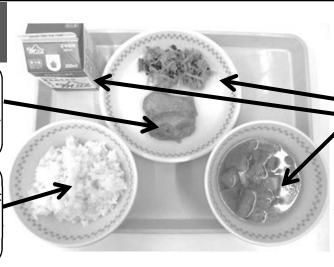
主に体をつくるもとにな るたんぱく質を多く含む食品

肉 魚 卵 大豆製品

主食

主にエネルギーのもとにな る炭水化物を多く含む食品

ごはん パン めん



副菜

足りない栄養素(ビタ ミンや無機質) や水分を 補う食品

野菜 果物 きのこ 牛乳

給食を参考に、朝 ごはんでも、主食・ 主菜・副菜のそろっ た食事をこころがけ ましょう。

4月から学校給食用牛乳が変わりました!

今までの牛乳と ここが違います。

富士宮の新鮮な牛乳を、富士宮の子どもたちに給食で飲んでもら いたいという、酪農家の方々の思いがつまった牛乳です。

富士宮産 100%

富士宮の牧場でのびのび育 った牛からしぼった生乳だけ を使い、富士宮市北山に新しく できた牛乳工場で作られます。

牛乳本来の味わい

80℃3分間(通常の牛乳は 130℃2 秒)で殺菌した牛乳 は、牛乳本来の風味を損なわ ず、すっきりとした味わいで

安全安心

関東地区の品評会で最優秀 賞を受賞するほど高品質の、 安全で安心な牛乳です。

※平成30年4月10日実施分、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。