

# 9月の給食だより

令和2年度 9月

富士宮市立学校給食センター

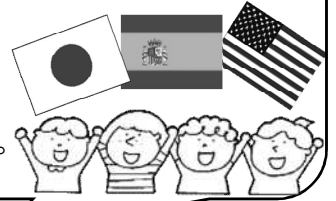
## 栄養

学校給食は、赤・黄・緑の食品が毎日そろそろように献立を考えています。不足しやすい鉄やカルシウムも補えるように工夫しています。



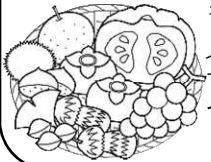
## 食文化

日本の食文化や和食の良さを伝えることはもちろん、外国の料理や食材も積極的に取り入れています。国際親善にもつながります。

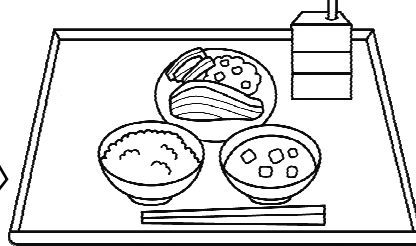


## 旬

旬の食材は栄養価が高く、食事に季節感を出すこともできます。食べる楽しみにもつながります。



## 富士宮の給食再発見!



## 地産地消

学校給食における富士宮産野菜の使用率は、約37%です。新鮮でおいしい地場産物を多く使用した「宮汁」は人気があります。



## 大切です朝ごはん!

### 心身の不調と孤食

朝食や夕食を一人で食べる児童生徒は、家族や家族のだれかと食べる児童生徒にくらべて心身の不調を訴える割合が高い傾向にあるという調査結果があります。

朝食や夕食を一人で食べる児童生徒は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。



答え(例): 「一緒に食べるっていいね」「うん」 ←←

ふきだしにはどんな言葉が入るかな?



## こちら給食センターです!!



カップ焼きにはいろいろな種類がありますが、どれも給食センターで調理員さんが一つ一つ手作りしています。手際よくカップに具材を入れ、スチームコンベクションオーブンで焼いていきます。



※令和2年7、8月実施分の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。