



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！



何よりも朝昼
夕の食事が基
本です。内容、
量、時間をよく
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。

寝る直前に食べるのは やめよう！



胃がもたれて、
翌日の朝で飯が
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日目のことを言い、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！！



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。みなさんもぜひ作ってみてください！

～目覚まし炒め～



材料(4人分)

ピーマン …2個
にんじん …1/2本
ベーコン …4枚
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

作り方

- ①ピーマン、にんじん、ベーコンを千切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れあたためたらピーマン、にんじんを入れ炒め、ある程度火が通ったらベーコンを入れて炒める。
- ③全体に火が通ったら調味料をすべて入れて仕上げる。