

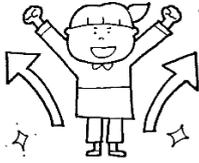


給食だより 12月

令和6年度 12月
富士宮市立学校給食センター

成長期に大切な3色のはたらき

成長期は、命を保ったり活動したりするだけではなく、成長するためのエネルギーや栄養素が必要です。学校給食では、栄養素の働きによって食品を3色のグループに分けています。赤は、おもに体をつくるたんぱく質や無機質、黄色は、おもにエネルギーになる炭水化物や脂質、緑は、おもに体の調子をととのえるビタミンや無機質です。

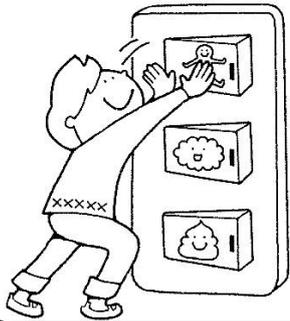


1度の食事で、この3色がそろうことが大切です。給食では、3色をバランスよくとれるように献立を考えています。



朝ごはんでも大切な3色

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるものになるよ



肉・大豆・魚・卵など

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ



ごはん・パン・いも類など

わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるものになるよ

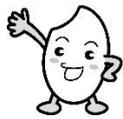


野菜・果物など

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの



こちら給食センターです!



おわんの中のごはんつぶ、おわんに残っているとどうなるの?



給食が終わり、お皿やおわん、おぼんや食缶が学校から戻ってきたら、まず、お皿とおわんを洗剤の入った水槽に7分間つけ置きします。

次に、洗浄機でおわんやおぼんを1枚1枚自動で洗います。

おわんにごはんつぶが残ったまま学校から戻ってくると、おわん同士がくっついてしまい、1枚1枚洗うことができないものが出てしまいます。そのようになっているものに気付くことができず、翌日学校に届いてしまうこともあります。



おわんの中のごはんつぶは、最後の1粒まで残さず、大切に食べてもらえるとうれしいです。