

# 5月給食だより

令和2年度 5月

富士宮市立学校給食センター

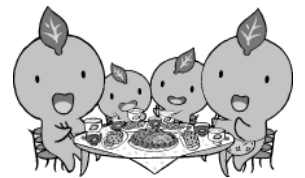


## 5月1日は“八十八夜”



緑茶にはリラックス効果  
もあります。おいしいお  
茶で一休み。

新茶の季節になりました。富士宮市では、富士山から供給される豊富な水資源と、水はけのよいお茶作りに適した土地を利用して、昔から茶の栽培がさかに行われてきました。収穫量は荒茶で年間約300トンほどです。品種はほとんどが「やぶきた」ですが、「べにふうき」などの他品種や紅茶なども作られています。富士宮のお茶は渋いだけでなく、ほのかな甘みを感じる後味が特徴です。新茶の時期に、地元のおいしいお茶を味わってみましょう。



## 大切です朝ごはん！

### 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、赤・黄・緑の三色の食品がそろった食事のことです。

(赤：肉・魚・卵・大豆製品など 黄：ご飯・パン・麺など 緑：野菜・果物)

忙しい朝は、汁物に少し工夫をすると、上手に三色の食品を取り入れることができます。

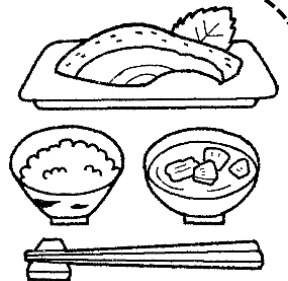
がんばらなくても  
大丈夫！

無理なく続ける朝食

## 一汁一菜

続けることが大切です

一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？ 品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。



一汁一菜でもいいのね。...よ、よ  
かった。でもなるべく一汁三菜に近  
づけられるように頑張るわ！



うん。

こちら給食  
センターです!!



学校給食センターの調理室には、大きな回転釜が全部で26機あります。大きな釜を一人がかき混ぜるのは、とても力のいる大変な作業です。



※令和2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。