

6月の給食だより

令和2年度 6月

富士宮市立学校給食センター

今月は「食育月間」です

富士宮市では、第3次富士宮市食育推進計画（平成29年度から4年間実施）を策定し、食育の推進を行っています。

—第3次富士宮市食育推進計画基本理念—

【食で育む生きる力と心と体の健康】

- ◎健やかな体をつくる
- ◎豊かな心をつくる
- ◎地域をつくる（食の連携）



子どもたちへの食育は、家庭、学校、地域が連携して進める必要があります。御家庭での御理解御協力をお願いいたします。

富士宮市では、第3日曜日を「食卓の日」と定め、共食を推進しています。



共食は誰かと一緒にする食行動です。一緒に作って、食べて片付けまで、できることからやってみませんか。

大切です朝ごはん！

簡単に用意できる朝ごはん

忙しい朝も朝食はしっかりと食べたいですね。今回は、簡単にできる朝ごはんのレシピを紹介します。

組み合わせて食べることで、不足しがちなカルシウムやビタミンを摂取することができます。

食パン cooking

ひと工夫で簡単朝食！
食パンに好みの具をのせて食べよう！

- ★ハム＋スライスチーズ＋きゅうりをのせる
- ★残り物のカレー＋スライスチーズをのせてトースト
- ★トーストしたパンに、のり＋ひきわり納豆＋しらすをのせる

組みあわせて食べてね！

牛乳 スープ ヨーグルト 果物



昨年度の宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞受賞メニューを紹介します。富士宮の地産「牛乳」と野菜がたっぷりとれる1品です。朝ごはんのメニューの参考にしましょう。

～ミルク豚汁～

【材料 …4人分】
大根・・・4cm位
にんじん・3cm位
えのき・・・1/2束
キャベツ・2枚
ねぎ・・・3～4本
だし汁・・・600cc
豚肉・・・100g
豆腐・・・小1パック
油揚げ・・・1枚
みそ・・・大さじ2
牛乳・・・50cc

【作り方】
①野菜を好みの大きさに切る。豆腐はさいの目切りに、油揚げは油抜きをして短冊切りにしておく。
②鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸いてきたら肉を入れる。肉に火が通ったら、野菜を入れて煮た後に、豆腐と油揚げを入れてさらに煮る。
③牛乳を加え、煮立てないように気をつけて味噌を加え、味を調えたら、最後にねぎを入れて出来上がり。