



給食だより

令和8年度

富士宮市立学校給食センター

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。



夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p> 	<p>早寝や早起きをしよう</p> 
<p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p> 	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> 

こちら給食センターです!!



夏休みにチャレンジしてみませんか



富士宮市のホームページやクックパッド公式キッチンでは給食の人気献立のレシピを紹介しています。家庭でも作りやすいようアレンジしました。

おすすめの給食を家族に紹介して、いっしょに料理を作ってみるのもいいですね。



富士宮市公式ホームページはこちら



富士宮市クックパッド公式キッチンはこちら

