

2月

# 給食だより

令和7年度  
富士宮市立学校給食センター



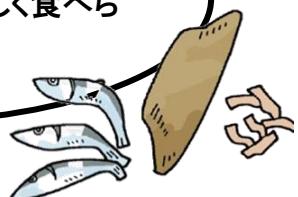
## 味覚を育てよう



味覚とは、舌などでのものの味を感じる感覚のことです。次のこと気に付けることで、舌の健康を守ることができます。味覚を育てることにつながります。

- 料理はうす味を心がける
- よくかんで味わって食べる
- いろいろな食べ物にチャレンジする
- 外食や加工食品に頼りすぎない
- 辛すぎるもの、熱すぎるものは避ける
- 亜鉛を含む食品（かき、ほたて貝、するめ、小魚、卵、凍り豆腐、まいたけ、わかめ、チーズ、ごまなど）を意識してとる
- 食べた後は、しっかり歯みがきをする
- いつも口が開いていて、鼻ではなく口で呼吸をしていないか気をつける

給食では、だしの旨味や香辛料を使用して、うす味でもおいしく食べられるよう工夫しています。



味覚を育てることは、家族みんなの健康につながります



こちら給食  
センターです!!

Aコース17日、Bコース18日、中コース19日は  
**ふじっぴー給食の日**

静岡県では、毎年2月23日の富士山の日にあわせて静岡県産のテーマ食品を使った献立を出す「ふじっぴー給食」を実施しています。

富士宮市では、静岡県産のかつおにセンター手作りのみそダレをかけた「みそかつおフライ」が登場します。その他、富士宮産のキャベツや静岡県産のチンゲン菜など、地元の食材をふんだんに使用しています。

地元の恵みに感謝して、おいしく食べてもらえると  
うれしいです。

