



給食だより



1月

令和6年度

富士宮市立学校給食センター



1月24日～30日

全国学校給食週間

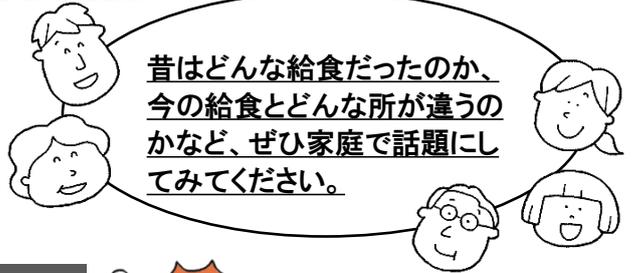


全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。



昔はどんな給食だったのか、今の給食とどんな所が違うのかなど、ぜひ家庭で話題にしてみてください。

大切です朝ごはん



朝ごはんをぬくと...

エネルギー不足

体温が上がらない

からだの不調

集中力低下、イライラ

こころの不調

※午前中元気が出ない人は、朝ごはんを見直してみましょう※



ごはん



パン

を食べていますか？



納豆

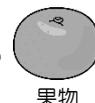


たまご

などを食べていますか？



野菜



果物

を食べていますか？

大切な朝ごはんを食べるためには、「早寝・早起き」をすることが大切です。そのために「自分にできること」を考えてみましょう。



こちら給食センターです!!



～にんじんとわかめのぬるっと～



令和6年度の「宮っ子オリジナル朝食コンクール」で特別賞を受賞したメニューです。給食用にアレンジして、1月の給食に取り入れてあります。みなさんもぜひ作ってみてください!

材料(4人分)

- にんじん …中1/2本
- 乾燥わかめ …大さじ1
- ツナ …1/2缶
- なめ茸 …大さじ2
- しょうゆ …小さじ1/2
- ごま油 …小さじ1/2

作り方

- ①人参は千切りにする。
- ②人参とわかめは茹でて水冷し、水を切る。
- ③人参、わかめ、ツナ、なめ茸をしょうゆとごま油で和える。

富士宮第四中学校
大村陸斗さんのメニューです

※富士宮の日、ふるさと給食の日に提供している「う宮～米」は、米の不作により、当面の間提供を見合わせる事となりました。