

2月 給食だより

令和2年度 2月
富士宮市立学校給食センター

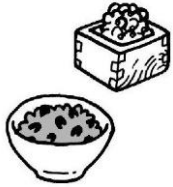


節分のはなし…豆



大豆をいった福豆をまいて鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「マメ（健康）」に暮らしましょう。

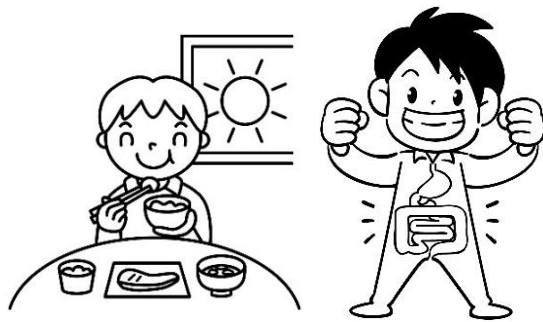


大切です朝ごはん！

食物繊維をしっかりとって
朝からおなかすっきり！
病気に強い体になろう！

朝ごはんから食物繊維をしっかりとることで、胃や腸の働きがよくなり排便が促されて、朝からおなかすっきりします。

また、腸内細菌のバランスがよくなり、悪い細菌やウイルスが体に入り込むのを防ぎます。



<食物繊維が多く含まれる食べ物>

<p>野菜</p>	<p>果物</p>	<p>いも</p>
<p>きのこ</p>	<p>豆</p>	<p>海藻</p>

2月18・19・20日 (コースによって実施日が異なります) は「ふじっぴー給食」の日

ふじっぴー給食とは・・・学校給食における地場産物の使用率を高めるとともに、児童生徒の静岡県への愛着を育むため、2月23日のふじさん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給食のことです。

今年度のテーマ食品は・・・静岡県産の鯖です。

ふじっぴー給食について、静岡県教育委員会のホームページで紹介されています。
<ふじっぴー給食PR><ふじっぴー給食食べてみた>を検索してみよう。



富士宮市のふじっぴー給食は、鯖の竜田揚げが出ます。

※令和2年1月実施分、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。