

10月の給食だより

令和2年度 10月

富士宮市立学校給食センター



旬の食べ物を知ろう

実りの秋、収穫の秋を迎えました。秋はおいしい旬の食材がたくさんあり、給食でも多く取り入れています。旬の食材を知り秋の味覚を楽しみましょう。



「旬」とは、その食べ物がたくさんとれ、一番おいしい時期のことです。



さんま

さんまに含まれるDHA、IPAという脂(あぶら)には生活習慣病の予防効果があります。



りんご

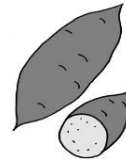
りんごには、ペクチンという食物繊維がたくさん含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。

ペクチンは皮と実の間に多く含まれています。



さつまいも

さつまいもには、風邪を予防するビタミンCがたくさん含まれています。



きのこ

きのこには、骨や歯を丈夫にする手伝いをしてくれるビタミンDがたくさん含まれています。



大切です朝ごはん！

かむことの大切さ

よくかんで食べよう！



食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助けむし歯や歯周病の予防に役立つなど体によい働きがあります。



よくかめば 脳が活性化！

よくかむと歯の根元から脳へと刺激が伝わり、脳の血流が増えて脳が活性化します。

こちら給食センターです!!



給食センターにはスチームコンベクションオーブンという機械が6台あります。水蒸気と熱風の量を設定して「焼く」「蒸す」など一度に大量の調理をすることができます。



※令和2年9月分、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。