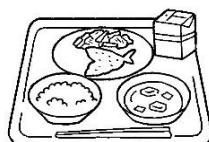


お家の人と一緒に読みましょう

給食だより



富谷市学校給食センター
はと
令和7年度 秋号

日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい日が徐々増えてきましたね。秋は、米や芋など作物の収穫時期。旬の食べ物をおいしくいただき、元気な毎日を過ごしましょう。

秋に美味しい野菜



富谷市学校給食センターの給食目標を紹介します！

給食センターでは、年間指導計画をつくり、各学校において毎月計画的に給食指導が行われるよう工夫しています。今号では、10月～12月の給食目標を紹介します。

	10月	11月	12月
目標	SDGsと食生活のかかわりについて考えよう	宮城県や富谷市の食文化に関心をもとう (すすくみやぎっ子 宮城のふるさと食材月間)	行事と食文化のかかわりに関心をもとう
重点	感謝の心	食文化に関する理解	食文化に関する理解
おもな取組	- 食品ロスをなくす工夫について、みんなで考えます。 - 食料資源の有効活用について、給食を通して自分のできることを考えるきっかけづくりをします。 - 日本以外の国への興味関心を高めます。	- 地場産品(宮城県産・富谷市産)を給食に取り入れます。 - 日本や世界の料理を提供し、地域の食文化に興味をもつきっかけづくりをします。 - 自分が住んでいるまちで作られている食材について知るきっかけをつくります。	- 年中行事と食文化のつながりを考えます。 - 年末年始の行事食を通し、日本の食文化のよさに気がつくよう促します。 - 季節の行事食を通して、四季を楽しむ心を育みます。

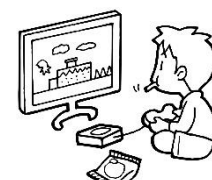


富谷市では、地域全体で子どもを守り育てていくまちづくりを推進しており、その一環として児童生徒の全額公費負担による給食費の完全無償化を実施しています。給食費は全額食材購入費に充てられ、市民のみなさんの大切な税金で賄われています。地域で作られた新鮮な食材も使いながら、栄養バランスと子どもたちへの想いのこもった給食をお届けしてまいります。

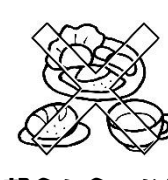
かたよった食事をしていませんか？

無理なダイエットを続けたり、食生活の乱れがあると、健康を損ねてしまいます。自分の生活を振り返ってみましょう。

こんな生活は肥満のもとに…



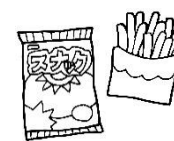
だらだら食べる



朝食を食べない



夜遅くに食べる



好きなものだけ食べる

無理なダイエットをしていると



栄養バランスがくずれたり、エネルギー不足になります

成長期はしっかり食べて 体をつくる時期

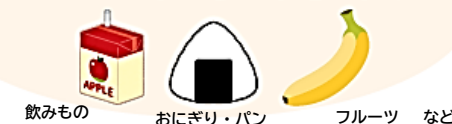


朝食を習慣化するための、3ステップ！ スモールステップで、続けていきましょう！



01 全く食べていない
または
食べない日がある

ひと口だけでOK！
なにか口にすることから始めよう！



02 ごはんだけ、パンだけ、汁だけ
など、単品だけ食べている

もう一品追加してみましょう！



03 主食・主菜・副菜・汁
(ごはん・肉・魚・卵・乳製品・野菜など)
が、そろった朝食を食べている

そのまま続けましょう！
乳製品やフルーツをプラスすると、
さらにGood!