

いただきます



令和7年9月30日 札幌市立大倉山小学校・札幌市立三角山小学校 10月号

旬の札幌産野菜を味わおう！

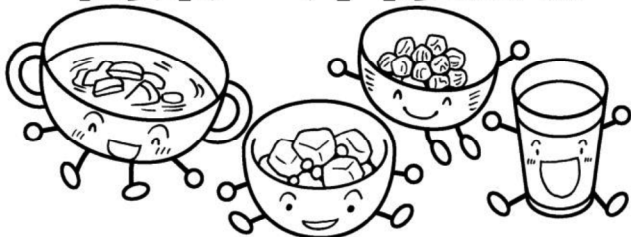


「札幌黄」というたまねぎを知っていますか？別名「幻のたまねぎ」とも言われ、手に入りにくいたまねぎです。病気に弱く、形が不ぞろいのもので、近年では生産量が少なく、なかなか市場に流通していません。特徴としては、味が濃く、加熱すると辛みが消えて、とても甘くなることからカレーやシチューなどの煮込み料理に向いています。今月は「札幌黄」をはじめとする札幌産たまねぎを使った料理がたくさん登場します！ぜひ、裏面の献立をチェックしてみてくださいね。

みそ汁やスープがおいしい季節になってきました！！

体の調子をととのえる*****

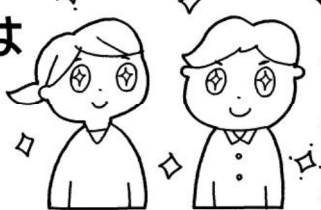
副菜・汁物（飲み物）



副菜や汁物（飲み物）は足りない栄養素を補う大切な役割を持っています。特に不足しがちなカルシウムは、青菜類のおかずや牛乳などの乳製品を加えることによって、上手に摂取することができます。

10月10日は

目の
愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF。



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

第46回 学校給食展 令和7年10月11日(土) 11:00~18:00

テーマ「きゅうしょくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ」

地下歩行空間 憩いの空間 北1条東

★写真・パネルの展示(札幌市の給食・各区の取組紹介等)

★給食実物の展示(パン各種、小・中学校の給食など)

★VTR 給食ができるまでスライドショー(給食メニューの紹介)

お近くにお越しの際は
ぜひお立ち寄りください。

