

給食だより 夏休み号



令和6年7月24日
札幌市立西陵中学校
札幌市立発寒中学校

太陽の光を浴びて育つ夏野菜がおいしい季節になりました。野菜は種類が豊富で、生でも食べられるほか、調理法によって美味しさに変化をつけることができる優れた食材です。さまざまな野菜を組み合わせることで、健康への効果が期待できます。夏休み中も野菜をしっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。

もっと野菜をとるために...



- 野菜のおかずを組み合わせた朝・昼・晩の3回の食事をしっかりとみましょう。
- 加熱調理した野菜はカサが減り、たくさん食べることができます。
- 旬の野菜は栄養価が高く、安価です。夏に冷凍保存しておくこともおすすめです。
- お弁当を買う時や外食の時にも、野菜が入っているかチェックしましょう。不足していたら、その後の食事で補いましょう。



札幌市の公式ホームページに野菜レシピ(リーフレット)がたくさん紹介されています。ぜひ、ご活用ください。

8月のよていにとんで

牛乳は、毎日つきます



月	火	水	木	金
19 夏はこまめに水分補給を!	20 	21 トマト・きゅうり・スイカ・メロンなど、夏が旬のみずみずしい野菜やくだものをとることも、水分補給になります。	22	23 2学期の給食は26日(月)から始まります。
26 2学期始業式 チキンウインナーライス レバー入りメンチカツ フルーツミックス	27 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ 冷凍みかん	28 フィッシュバーガー 横割バンズパン たらフライ コーンクリームスープ もりあわせサラダ	29 野菜カレー たたききゅうり	30 冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆

8月は野菜摂取強化月間、毎月1日は野菜の日、8(や)3(さ)1(い)で8月31日は「野菜の日」です。8月29日の給食は、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、いんげんなどの野菜がたっぷり入ったカレーライスです。