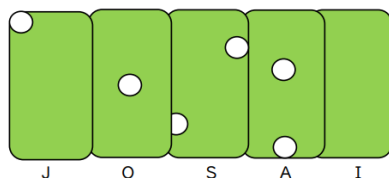


★学校坂道



校長だより

2025年(令和7年)8月26日

8月 給食だより (抜粋)

8月31日は
「やさい」の日



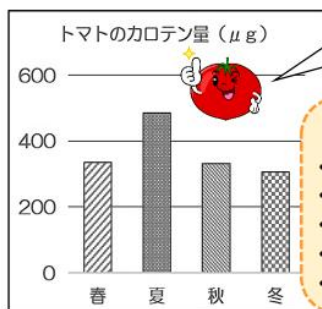
足りていますか？

将来にわたって、健康的な生活を送るためには、こどもの頃から野菜をしっかりとる食習慣を心がけることが大切です。

野菜には、ビタミン類、ミネラル類、食物せんいなどが豊富に含まれているので、毎日の食生活でしっかりとりたい食品です。

旬(しゅん)の野菜を食べよう！

旬とは、野菜や果物がたくさんとれる時期のことです。旬の時期と、そうでない時期では栄養価も変わります。



夏野菜の代表「トマト」は、ほかの季節とくらべて、夏の時期にカロテン量が増えるよ！

旬の食べ物のよさ

- ・ たくさんとれるため、値段が安い。
- ・ 味が濃くなり、1年間で一番おいしい。
- ・ 栄養成分がたっぷり含まれている。
- ・ その季節に合うように、体の調子を整えてくれる。
- ・ 低エネルギーで栽培でき、環境にやさしい。

野菜をたくさんとるには…？

ゆでる いためる ミキサーにかける



1回の食事で
両手に山盛り1杯分が
めやすです。



緑黄色野菜とそのほかの野菜を、
1:2の割合でとると、
さらにGood！



先週末、給食技術員さんがお越しくださり、2学期を迎えるにあたって、配膳室の清掃・消毒をしてくださいました。

2学期も、給食が楽しみです。引き続き、よろしくお願いします。

Planning is 80% of the work, execution is 20%. ～ 段取り八分、仕事二分 ～