

給食紹介

令和 5年 9月 1日(金)

麦ごはん 牛乳

夏野菜カレー シーザーサラダ

今日は、夏野菜をたくさん使って『夏野菜カレー』を作りました。夏の太陽をたっぷり浴びた夏野菜は、暑さに負けないよう栄養価が高く、栄養満点です。

トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・かぼちゃなどの夏野菜とにんにくでやさいたっぷり仕上げました。暑さに負けないようしっかり食べましょうね。

水分補給も忘れずに



やさい（831）の日

昨日、8月31日は、831のゴロ合わせで「やさいの日」とされています。野菜は体調を整える、食べ過ぎを防ぐ、病気を予防するなど、大切な役割を果たしています。国では健康を保つために野菜を1日350g 食べることを推奨しています。

“野菜350g”とは… 生野菜なら両手一杯、加熱した野菜なら片手1杯分の量を1日3回食べる量のことです。

給食では野菜の量を毎日計算して作っています。

自分で食べられるよう量をしっかり食べるようにしましょう。まずは、自分で食べられる量を把握して、好き嫌いしないようにバランスよく食べることです。苦手な食材も挑戦してみてくださいね。

“自分の体は、自分が食べたものからつくられる”