

8月給食だより

給食目標 【旬の食べものをしよう】

	火	水	木	金
ミニトマトについて	[25日] 717kcal	[26日] 573kcal	[27日] 621kcal	[28日] 645kcal
25日に使用 するミニトマトは 東旭川産の予定です。 お楽しみに！	ごはん 牛乳 四湖豆腐 ホッケフライ ミニトマト②	米粉小コッペパン 牛乳 アサリとエビの トマトスパゲティ 卵ロール バナナ	ごはん 牛乳 わかめと野菜のスープ 春巻② チーズ	ごはん 牛乳 肉じゃが(みそ味) ブロッコリーの ごまあえ 黄桃シャーベット
[31日] 639kcal	◆8月・9月はあさひかわ食育推進月間です◆ 旭川市では、毎年8月、9月を「あさひかわ食育推進月間」として食や健康に関する色々な取り組みを行っています。 旭川は米をはじめとした農畜産物など地元の新鮮な食べものに恵まれ、旬を楽しめます。 家族や仲間といっしょに、おいしく楽しく食事をしたいと思いますね。			
ごはん 牛乳 野菜カレー 福神漬 スライスパン	8月31日は 野菜の日			

※2つ以上配食する献立には、献立名の後ろの○の中に個数が書いてあります。

※日付の隣の数字は、中学年の1食あたりの目安エネルギー量です。



東旭川学校給食センター

“ポプラキッチン” Cコース



食べものの「旬」を知り、季節を味わおう

『旬』とは、食べものがよく育ち、たくさんとれる時期のことです。

今は、1年中お店にならんでいる野菜や果物がほとんどですが、『旬』の食べものはおいしく、栄養が豊富で、値段も安いのが特徴です。

『旬』の時期は、栽培される地域によっても変わります。季節ごとの旬の野菜、果物の一例と特徴を紹介します。

旬にまつわる言葉

走り

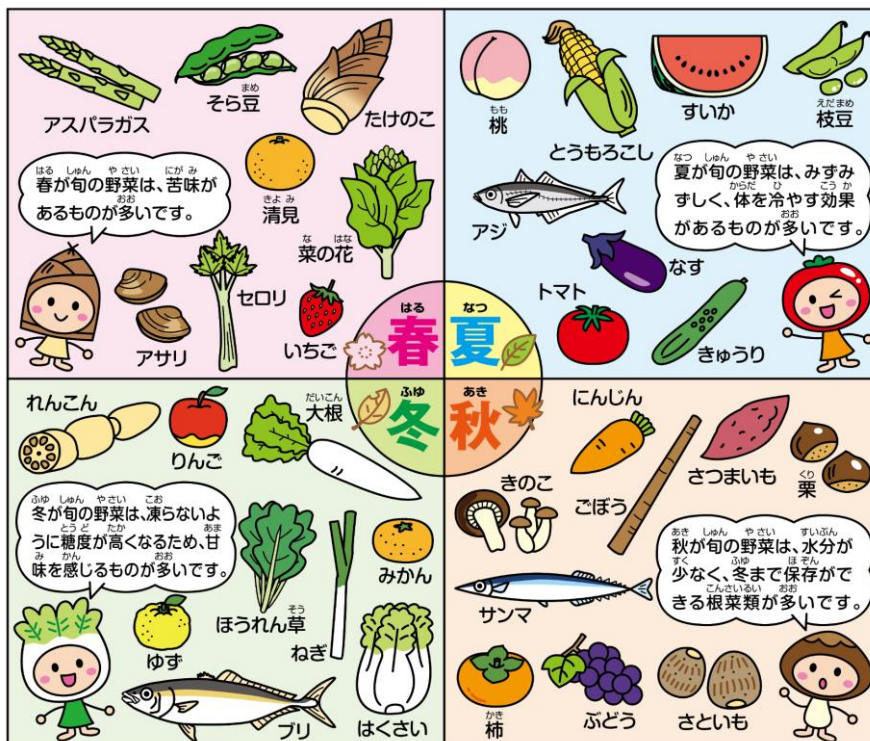
旬の始まりで、食べものが始める時期のこと

盛り(旬)

最も多く出回り、一番おいしい時期のこと

名残

旬の終わりのころの時期のこと



夏野菜 レンジャー 参上



夏野菜をたくさん食べて 暑さに負けず元気にすごしましょう!