

# 8月給食だより

## 給食目標【旬の食べものを知ろう】

北海道は夏本番。すくすくと育ったたくさんの野菜が収穫の時期を迎えます。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れていますよ。

### 【食べものの旬とは】

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。

旬の食べものは、おいしく、栄養が豊富なうえ、価格が低めで安定するという特徴があります。



### 【食べものの旬を知ろう】

四季の中で食べものの旬は移り変わっていきます。

旬を知るだけで、食べものから季節の変化を感じることができ、食事の楽しみが増えます。



季節と旬の食べもの	
春 	アスパラ、たけのこ、菜の花、セロリ、いちごなど 
夏 	トマト、きゅうり、枝豆、なす、とうもろこし、すいか、桃など 
秋 	にんじん、ごぼう、さつまいも、里いも、栗、りんご、梨、柿など 
冬 	大根、白菜、ねぎ、ほうれん草、れんこん、みかんなど 

\*旬の時期は生産・収穫される地域やその年の天候などによっても変わります。

### ☆旬にまつわる言葉☆

- ・走り  
旬のはじまりのこと。
- ・盛り  
最も多く出回り、おいしい時期のこと。
- ・名残  
旬のおわりのこと。

8月、9月は

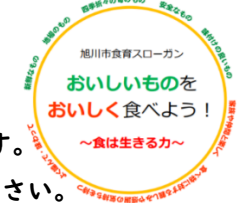
「あさひかわ食育推進月間」です

旭川市で生産されている農産物の多くが

8月・9月に収穫され、多く流通する時期です。

旭川のおいしいものを家庭でも食べてみてください。

8月、9月は  
あさひかわ食育推進月間



月	火	水	木	金
[21日] 700kcal	[22日] 621kcal	[23日] 556kcal	[24日] 587kcal	[25日] 614kcal
	ごはん 牛乳 韓国風すきやき 三色あえ アーモンド	米粉小 Coppéパン 牛乳 アサリとエビの トマトスパゲティ ほうれん草オムレツ すいか ミルメークココア	ごはん 牛乳 四湖豆腐 切り干し大根と海藻の和え物 ミニトマト② (東旭川産)	ごはん 牛乳 豆とん汁 ホッケフライ パック中濃ソース
[28日] 608kcal	[29日] 706kcal	[30日] 671kcal	[31日] 634kcal	8月31日は 831の日 旬の夏野菜は手頃な価格で 新鮮でおいしいです。 たくさん食べましょう!
ごはん 牛乳 八宝菜 小籠包	ごはん 牛乳 肉じゃがのみそ煮 さばの塩焼き 洋梨シャーベット	米粉 Coppéパン 牛乳 カレースープ 野菜コロッケ ブロッコリー バナナ パックマヨネーズ	ごはん 牛乳 みそ汁 (芋、豆腐、わかめ、油あげ) 豚肉のコチュジャン炒め ピーチゼリー ふりかけ (のり・かつお)	

\*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