



月 26	火 27	水 28	木 29	金 30
ごはん 牛乳 肉じゃがのみそ煮 いかのアーモンドあげ	こめこしょう 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 たまご 卵ロール ベジタブルソテー	ごはん 牛乳 しーほーどうぶ 四湖豆腐 ごまよごし	ごはん 牛乳 なつやさい 夏野菜カレー ふくじんづけ 福神漬 フルーツあわせ	ごはん 牛乳 はんぺんとくきわかめのスープ 豚肉のコチュジャンいため バナナ (1/2ぼん)



8月

# 給食だより



こんげつ もくひょう  
今月の目標

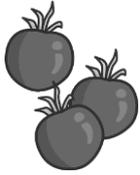
しゅん た もの し  
旬の食べ物を知ろう



「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。

8月は、トマトやきゅうりなどの夏野菜、メロンやももなどの果物、カツオやアジの魚が旬をむかえます。果物狩りをしている場所もあると思うので、ぜひ旬の食べ物に触れてみてください。

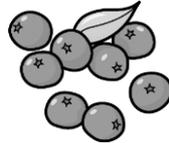
## 食べてほしい旭川の旬の食べ物



トマト



さくらんぼ



ブルーベリー

やすみの日も  
牛乳を  
飲もう!



## 夏ばてしていませんか?

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょ。



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期には骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

