

給食だより 8月

旭川市立東五条小学校
令和7年7月23日



いよいよ、夏休みが始まります！たくさんのイベントがあり、わくわくしている人も多いと思います。まだまだ暑い日が続くので、体に気をつけて、水分をしっかりとって、ごはんを三食きちんと食べて、毎日元気に過ごしてください。流しそうめんやスイカ割りなど…、夏ならではの食の楽しみもありますね～！夏休み明け、楽しい思い出をたくさん聞かせてください！



夏野菜のチカラ



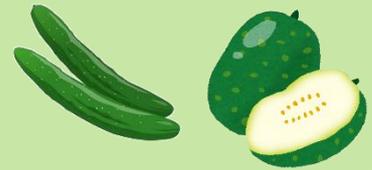
夏野菜の特ちょう

◎水分量が多く、体を冷やす働きがある。
→汗で失われた水分を補給することができます。
また、豊富にふくまれているミネラルの働きにより、体を冷やす効果もあります。

●ビタミンが特に豊富！
→ビタミンには、体の調子を整え、夏ばてを防ぐ働きがあります。他の季節が旬の野菜よりも、多くのビタミンがふくまれています。

●彩りが豊かで、食卓が明るく！
→赤・黄・むらさき・緑と、カラフルな夏野菜たち。その華やかさで、食欲も増します^^

◎きゅうりや冬瓜など
(冬瓜…ウリ科の野菜。冬まで保存ができる。)



●なすやトマト、パプリカ、かぼちゃ、えだまめなど



8月のこんだて

◎物資の都合により、こんだての内容を一部変更する場合があります。
◎こんだて表には、その日の主な食材を記載していますが、アレルギー表としての対応はしていません。

25日	26日	27日	28日	29日
	始業式 	米粉小コッペパン 牛乳 アサリとエビのトマトス パグティ オムレット(杓ルツリ) キャベツソテー	ごはん 牛乳 肉じゃが(みそ味) ブロッコリーのごまあえ バナナ	(ごはん) 牛乳 みそ汁 〇牛丼 〇とり丼 □ミニエクレア □ストロベリーカスタードタルト
		あさり・えび・トマト・ばせり・たまご・ほうれんそう・キャベツ	じゃがいも・ぶたにく・にんじん・たまねぎ・こんにゃく・グリーンピース・ブロッコリー・もやし・バナナ	じゃがいも・わかめ・ながねぎ・ぎゅうにく・たけのこ・たまねぎ・しらたき・とりももにく・にんじん

セレクト給食

