

# 給食だよ

# 8月

令和4年 7月21日  
旭川市立東五条小学校

		主食	牛乳	主菜・副菜・その他	はし
22	月	始業式（給食なし）			
23	火	ごはん	牛乳	板麩のみそ汁・豚肉のカラカルデ・北海道牛乳プリン	
24	水	ごはん	牛乳	煮合わせ・さばの照焼	
25	木	ごはん	牛乳	肉じゃが・おひたし・オレンジ	
26	金	米粉コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン・野菜コロッケ・メロン	
29	月	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー・福神漬・フルーツベリーあえ(マスカット味)	
30	火	ごはん	牛乳	四湖豆腐・海藻サラダ	
31	水	米粉コッペパン	牛乳	ホクのミルクスープ・卵ロール・ミントト(2個)・メープルジャム	

※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

## 旬の食べものを知ろう



### 旬って!?

食べものがよく育ち、  
たくさん収穫され、  
一番おいしい時期のこと



旭川でもたくさんの野菜が収穫されます。  
野菜売り場で、野菜の袋に動物の絵が描かれているものは、旭川で作られた野菜です。  
たくさん日を浴びて、栄養豊富な野菜になっています。たくさん食べましょう!



### おしえて

8月31日は、野菜の日です。全国青果物商業組合連合会をはじめとした関係団体が、や(8)さ(3)い(1)の語呂合わせから作られました。

みなさんが、1日に必要な量は、300g(緑黄色野菜100g・その他の野菜200g)、おとなは、350g(緑黄色野菜150g・その他の野菜200g)です。

300g食べているかなあ?



## 水分をとみましょう!



私たちの体は約60~70%水分でできています。この水分は、汗をかいて体温調整したり、体の水分や細胞に大切な働きをしています。大量に汗をかく夏運動中は水分補給をしましょう。水分が足りなくなると、熱中症などを引き起こし、命に関わることもあります。

☆清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう!

冷たい清涼飲料水(ジュース)は、甘くてつい飲みすぎてしまいます。糖分(砂糖)のとりすぎになるので注意して飲みましょう。

炭酸飲料  
約55g



スポーツ飲料  
約34g



果汁飲料  
約50g

