

給食だより

8月

令和5年7月20日
旭川市立東五条小学校

		主食	牛乳	主菜・副菜・その他	はし
21	月	始業式（給食なし）			
22	火	ごはん	牛乳	四湖豆腐・ホキフライ	
23	水	米粉コッペパン	牛乳	アサリと比のトマトパゲティ・卵ロール・ブロッコリードレッシング あえ	
24	木	ごはん	牛乳	韓国風すき焼き・三色あえ	
25	金	ごはん	牛乳	みそ汁・マーボー春雨・オレンジ	
28	月	ごはん	牛乳	かいぞく煮・中華あえ・グレープフルーツ	
29	火	ごはん	牛乳	肉じゃがのみそ煮・にしんおろし煮・冷凍パイ	
30	水	米粉コッペパン	牛乳	カレースープ・野菜コロッケ・温野菜（リースあえ）	
31	木	ごはん	牛乳	大根スープ・豚肉のコチュジャン炒め・バナナ	

※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。



8月31日は、野菜の日です。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）、大人は、
350g（緑黄色野菜150g・その他の野菜200g）です。

今が旬のおいしい野菜をたくさん食べましょう！



夏休み中でも

規則正しい生活を送りましょう！

「早寝」



寝ることで疲れをとったり、成長するためのホルモンが出てきます。
骨や筋肉、免疫力を高めるための大事なものです。

「早起き」



朝の光を浴びることで、体が目覚め、体のリズムが整います。
時間にも余裕が出るので、心も落ち着きます。

「朝ごはん」



1日の始まりのエネルギーとなるものです。さらに頭も体も
目覚め、活動モードへと変わります。



ごはんやパンだけでなく、《2品》《3品》と少しずつ増やし食べましょう。

