

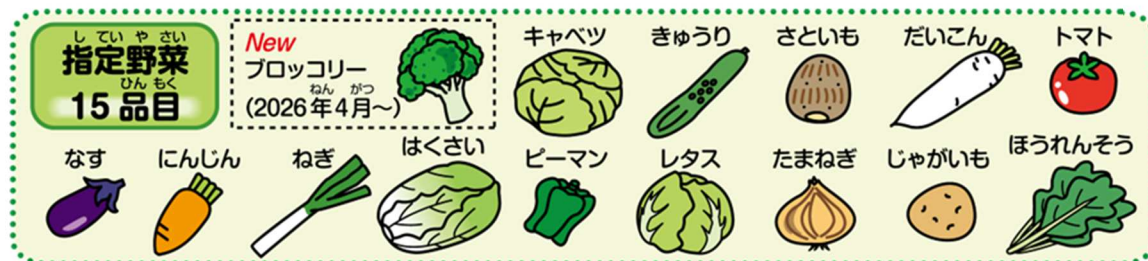
ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が大きく重要な野菜のことです。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

8月31日は「野菜の日」



栄養たっぷり！



ブロッコリーはこんな野菜！



- ・キャベツと同じアブラナ科の仲間
- ・β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸
- など栄養たっぷりの緑黄色野菜
- ・本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す

野菜を食べると、いいことがいっぱい！



おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつとり方3か条



8月のメニューのご紹介

* 21日(金) カレーピラフ

暑い夏にぴったり！食欲の出るカレー味のピラフです。

* 31日(月) 豚肉と玉ねぎの梅肉炒め

豚肉、玉ねぎ、しめじを炒めて梅肉と酒、砂糖、みりん、醤油で味付けします。梅の味がさっぱりとして夏にいいですね♪



←暑い日が続いています。給食センターでは適切な温度でお届けできるよう、6月～9月頃までサラダなどは保冷剤を使用して温度管理をしています。