

8 月食育だより

あつ なつ た や さ い 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!



おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で 1 日 350～400g とることが望ましいとされています。7 歳以上の子どもでも、1 回の食事でも手で 1 杯が大体の適切な量とされます。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。



今月の恵庭産野菜使用予定		月
大根⇒小学校：27 日、中学校：27 日		日
キャベツ⇒小学校：29 日、中学校：28 日		()
かぼちゃ（えびす）⇒小学校：28 日、中学校：26 日		日直
なす⇒小学校：29 日、中学校：26 日		