



Table with columns for date, meal name, and nutritional information for elementary, middle, and high school levels. Includes meal names like 'ごはん' and 'サラダ'.

※牛乳は毎日付きます。
※材料購入などの都合により、材料や献立内容の一部を変更することがあります。

【今月の地場産品】

宮城県産：こめ、ぎゅうにゅう、わかめ、のり、たまご、だいず、にんじん、じゃがいも、きゅうり、ねぎ、モロヘイヤ
ピーマン、なす、かぼちゃ、トマト、えのき
栗原市産：パプリカ、ズッキーニ

「」…カミカミ献立
「」…カルシウムが多い献立

Table showing average nutritional values for elementary, middle, and high school levels. Includes energy, protein, and fat content.

金成支援学校 令和5年度 夏休み直前号

食育&給食だより

旬の野菜で夏の暑さを乗り切ろう

夏に旬を迎える夏野菜には「体を冷やす」「夏バテ予防」などの効果があります。旬の野菜には、その時期に私たちが必要とする栄養成分が含まれているためです。旬の野菜は栄養価が高く、味や風味も良いのが特徴です。暑い夏、夏野菜を積極的に食べましょう。

楽しい夏休みは生活リズムが変わり体調に変化が出やすくなります。体調を整えるため、食事は朝・昼・夕の3回、決まった時間に食べ、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、十分な睡眠も大切です。夏休みだからといって夜更かしせず、「早寝・早起き」で、正しい生活の心掛けましょう！ 夏休み明け、元気いっぱい会いましょう！！



代表的な夏野菜

Infographic showing various summer vegetables (corn, eggplant, cucumber, tomato, bell pepper, peas, etc.) with callouts describing their health benefits like '水分とカリウムが豊富' and '利尿効果あり'.

8月31日 野菜の日

8月31日は野菜8(や)31(さい)の日、給食は「チンジャオロースー・ひじきサラダ・トマトとたまごのスープ」です。ピーマン、パプリカ、トマトなどの夏野菜を始め、11種類の野菜が使われます。夏バテしないようにしっかり食べましょう！

