

8 3 1

# 8月31日は「野菜の日」です！

毎月 1日は 野菜の日

8月は「野菜強化月間」です

## 給食に登場する札幌でとれる野菜



小松菜  
6月～10月

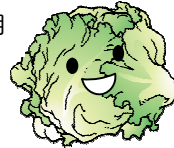


玉ねぎ  
10月～11月



チンゲンサイ  
6月～10月

レタス  
7月～9月



### \*体にやさしい\*

すずしい北海道では、虫の発生が少ないので、農薬を使う量が少ないです。



### \*新鮮でおいしい\*

収穫してから運ばれてくるまでの時間が短いので、栄養もおいしさもたっぷりです。

しゅん旬がおいしい夏野菜

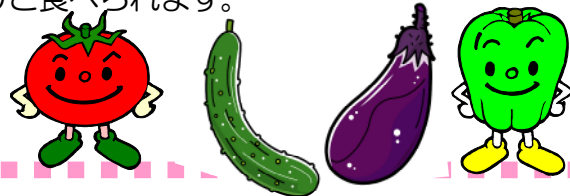
「しゅん」とは？

「もっともおいしい時期」

「栄養たっぷり」

「たくさんとれます」

気温の高くなる夏は、太陽に向かってぐんぐん野菜が成長する季節です。みずみずしい夏野菜は、暑さでほてった体を冷やし、食欲のないときでもさっぱりと食べられます。

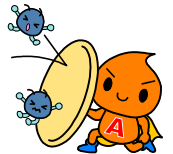


## 野菜は一日に350g

1日に350g食べましょう！

野菜 350g は、両手に3杯くらいです。おひたしやサラダ、野菜炒めにして、1日3回の食事ですべての野菜を食べましょう。

野菜を食べると、カゼや病気に掛かりにくい体を作ることができます。「べんぴ」にならないように、おなかの中のそうじもしてくれます。



## 給食の野菜料理ではこれくらいの量を食べているよ



やさいかレー 139g  
コーンピラフ 85g  
冷やしラーメン 48g



小松菜とベーコンのサラダ 50g  
あさりのサラダ 52g  
おひたし 60g



ワンタンスープ 47g  
チキンのクリームに 80g  
ピリカラスきやき 90g

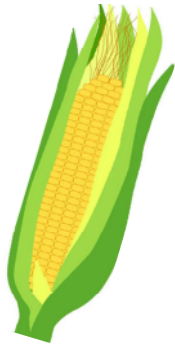
# 8月31日は「やさいの日」です！

まいつき ついたち やさい  
毎月 1日は 野菜の日

やさいきょう かげっかん  
8月は「野菜強化月間」です

## きゅうしょくにでる さっぽろでとれるやさい

さっぽろでも、しんせんでおいしい「やさい」がつくられています。



とうもろこし  
8月～9月



こまつな  
6月～10月



チンゲンサイ  
6月～10月



たまねぎ 10月～11月



レタス 7月～9月

「やさい」をたくさん 食べると、カゼに  
かかりにくくなったり、おなかのちょうし  
がよくなったりするよ！



たくさんとれるよ！

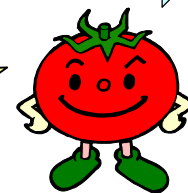
えいようがあって  
おいしいよ！

「しゅん」とは？

なつ たいよう む  
夏は、太陽に向かってぐんぐんやさい  
が大きくなる季節です。

みずみずしい夏やさいは、からだ  
をげんきにしてくれます。

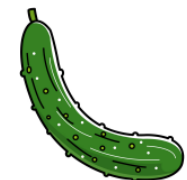
しゅん  
旬がおいしい  
なつやさい



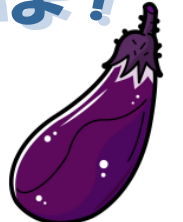
トマト



ピーマン



きゅうり



なす