

ペロリ!



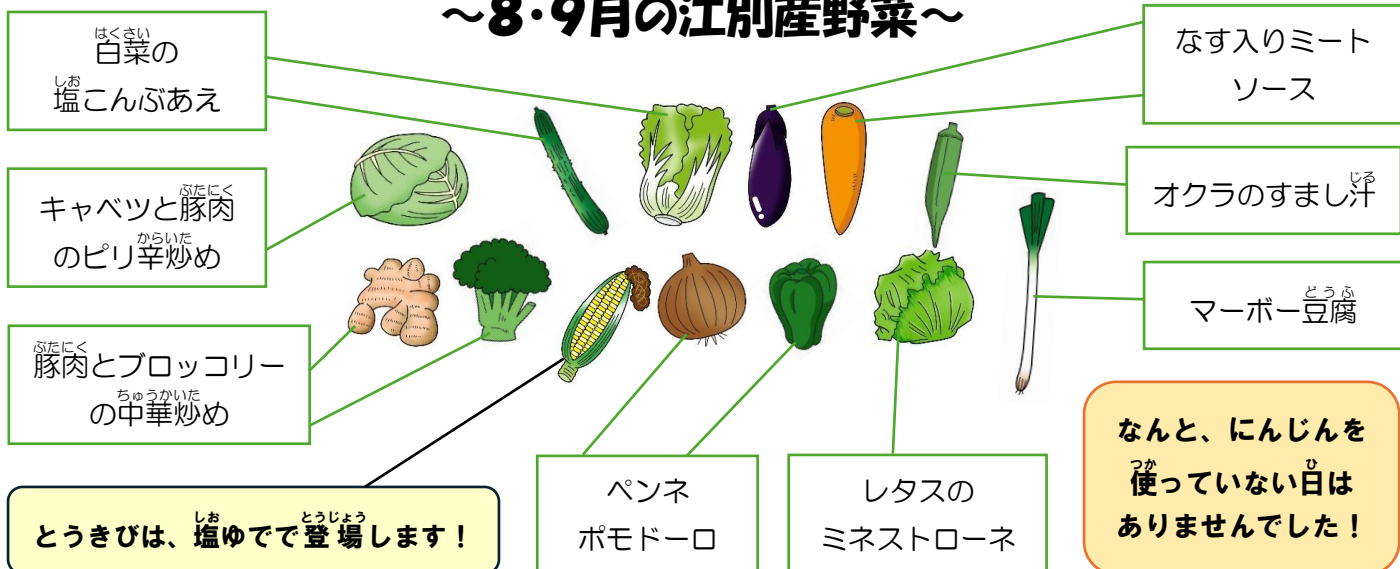
第5号

楽しかった夏休みも終わり、今日から学校が始まりました。楽しい気分をしっかりと切り替え、前期後半の生活に臨んでほしいと思います。また、まだまだ暑い日が続きますので、体調を崩さないよう水分補給と適度な休養を大事にしていきましょう。

えべつ しゅくざい
江別の食材をしよう

8・9月の給食指導目標が『江別の食材をしよう』となっています。ここ江別市の学校給食では、地元の安全で美味しい食材を子ども達に食べてもらうため、様々な地場産食材を使用しています。特に、多くの野菜が旬を迎える今の時期は、1年の中でも最も多くの地場産食材が登場します。その日どの地場産食材を使用しているか、給食だよりも記載しているので、お子さんと一緒に見てみていただくと嬉しいです。

また、野菜には体の調子を整える様々な働きがあります。暑くて体が疲れてしまうこの時期には、ぜひ積極的に食べていきたいですね。

がっ えべつさんやさい
～8・9月の江別産野菜～せいかつ
生活リズムちやうしょく かた みなお
～朝食のとり方を見直そう～

みなさんは朝食をきちんと食べていますか？朝ごはんは、栄養を補給するだけではありません。食べ物を見る、かんで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めます。朝食の必要性を知り、毎日きちんと食べましょう。

こんげつ
今月のイチオシメニュー

- ・夏野菜カレー
- ・カレーラーメン
- ・ビビンバ
- ・白玉入りフルーツポンチ
- ・ポークビーンズ

