



【今月の目標】暑さに負けない体をつくろう。

一関市大東学校給食センター

Main table with columns for date, menu items, food groups (タンパク質, カルシウム, ビタミンA, ビタミンC, 炭水化物, 脂質), and nutritional information (エネルギー量, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量).

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

~今月の地元産の食材~
じゃがいも、玉ねぎ、トマト、ピーマン、
なす、きゅうり、にんじん、小松菜、
ごぼう、チンゲン菜、かぼちゃ、なたね油
米・牛乳・みそ・豆腐・油揚げ・米めんなど
地産地消 ちさんちしょう

もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一歩多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。