今日の給食　　8月29日（金）

「野菜の日」献立給食！

8月31日は「野菜の日」です。体の調子を整える働きをする野菜は、１回の食事で自分の両手にのる野菜がだいたいの適切な量とされています。両手をくっつけて野菜をのせて試してみてください。野菜はゆでたり、煮たり、炒めたりするとたくさん食べられます。

給食には毎日、野菜がたくさん入っていますね。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。夏が旬の野菜が苦手な人は、いろいろな料理に使って、まずは一口チャレンジしてみましょう。