

8月31日は「野菜の日」です!

令和2年8月31日
北空知圏学給食センター



暑い日が続き、夏を元気に過ごすためには、夏に旬を迎える夏野菜を食べましょう。夏野菜には、たっぷりの水分とビタミン、ミネラル、食物せんいが豊富です。

野菜を食べるポイント



いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにしましょう。みそ汁に入れて具たくさんにするのもよい方法です。



肉や魚料理だけではなく、野菜をつけあわせましょう。また、野菜と一緒に炒め物や煮物にすると、量をとることができます。



1日3食を食べないと、野菜不足になります。そのまま食べられるミニトマトやきゅうりなどを上手に取り入れましょう。