

8月31日は野菜の日

令和3年8月31日
北空知圏学校給食センター

8月31日は、「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから「野菜の日」です。今日の“夏野菜カレーライス”に、じゃがいも、たまねぎ、ズッキーニ、なす、にんじん、えだまめが入っています。特に、太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜には、おいしさや栄養がぎゅっと詰まっているので、ぜひ食べてみてください。

肌を丈夫にする



野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがいっぱい! ビタミンAやビタミンCは、肌を健康に保ちます。

便秘を予防する



野菜には、食物せんいが入っていて腸の働きをよくしてくれます。

食べすぎを防ぐ



野菜を料理に加えると、かむ回数が増え、満腹感がアップします。

