



8月31日は  
**野菜の日**

野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。

**野菜を多く食べるコツ**

ゆでる

蒸す



野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。



新しいテーマの  
給食を実施します!



① うまさぎっしり！新潟給食

新型コロナウイルス禍の影響を受けた農林水産業者向けの新潟県の支援事業で、新潟県産の食材(いがた和牛、マダイ、メロンなど)を学校給食に提供していただけることになりました。新潟県産の食材の魅力を確認しながらいただきます！

② 減るっしょ(塩)！給食

減塩は、生活習慣病の予防にとっても大切なことです。子どもの頃から少ない塩分でもおいしく味わえる力を身に付けてもらうため、に十日町市全体で減塩メニュー「減るっしょ！給食」がスタートします。栄養教諭の献立の工夫と、調理員さんの技で、減塩でもおいしい給食を目指します！

**8・9月の給食で使用する十日町市産の食べもの**

米、キャベツ、いんげん、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、にんにく、なす、じゃがいも、さつまいも、ピーマン、そうめんかぼちゃ、大根、長ねぎ、ニラ、さやいんげん、モロッコいんげん、ズッキーニ、夕顔、えのき茸、なめこ、すいか

給食なぞなぞの答えは…  
コーラス！（凍らす）



しょうがの気持ち

冷蔵庫で  
ひからびている時が  
あるんだけど〜

え？



冷凍すれば長持ち  
するから  
冷凍してよね

すりおろし



千切り



しょうがが  
大好きでたくさん  
買ったんですよ…

ごめん!!



しょうががないな〜  
ちゃんとして  
保存するね

