



2012

<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

「食」で乗り切る、暑い夏



▲主食・主菜・副菜のバランスが取れた食事

今が旬の夏野菜▼



夏真っ盛りの8月。この季節を乗り切るためには、栄養バランスの良い食生活を規則正しく続けるようにすることが大切です。

今月号では、夏を乗り切るための食生活のポイントやおすすめ料理などを紹介します。

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目
☎011-231-2400（内線224） Fax011-231-6539

地域FM番組「中央区だより」
ラジオカロスサッポロ（FM 78.1 MHz）毎週金曜11時30分～

人口	226,409人（前月比 +240）
男	102,575人 女 123,834人
世帯数	125,334世帯（前月比 +167）
平成24年7月1日現在	