

きゅうしよくだより 7月

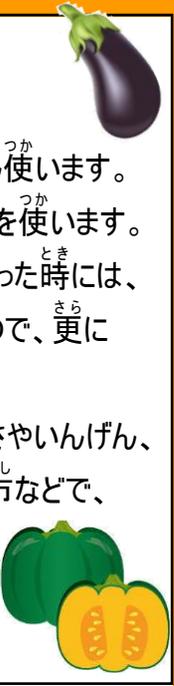
津市香良洲学校給食センター

6月末に発表があり、記録的に短かったと言われる今年の梅雨が明けました。これから夏にむけて、水不足や猛暑が心配されます。体調管理を万全にして、自分の体を守るようにしましょう。熱中症を防ぐためには、一日3回の食事をしっかり食べることが、なにより大切です。みずみずしい夏野菜や果物をはじめ、魚や肉、豆の仲間など、いろいろな食べ物をしっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。今月は、旬の夏野菜をはじめ、七夕の行事食や郷土料理の盆汁など、7月らしい献立を取り入れる予定です。お楽しみに♪

7月のこんだて紹介

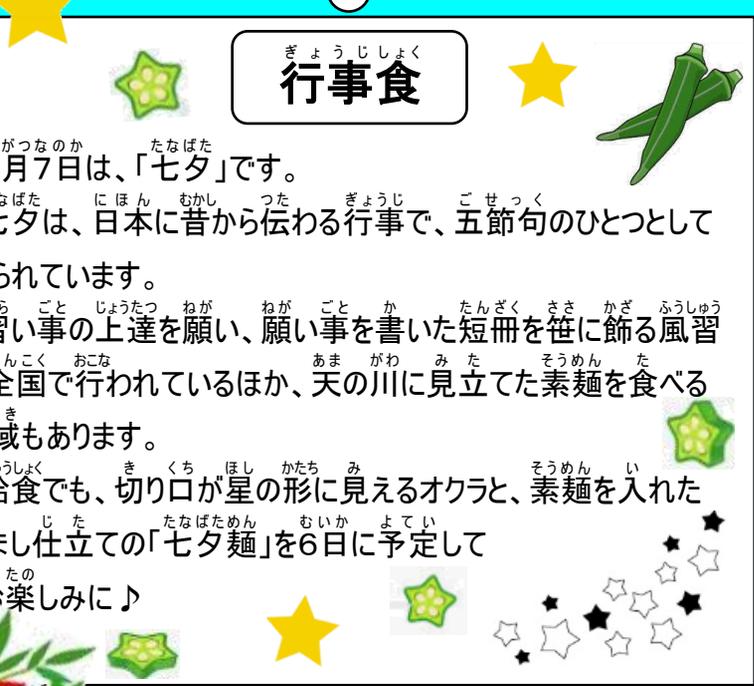
旬の食べもの

7月も、夏野菜を中心に、旬の食べものをたくさん使います。11日の「チンジャオロース」は、細く切ったピーマンを使います。苦手な人も多いかと思いますが、6月に給食で使った時には、あまり残ってきませんでした。夏に美味しい野菜なので、更に甘く、おいしくなっていますよ。また、13日の「盆汁」には、夏野菜のかぼちゃやさやいんげん、なすを使います。盆汁は、津市の一志町や松阪市などで、お盆の時期にいただく郷土料理のひとつです。お楽しみに♪



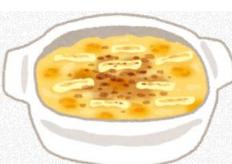
行事食

7月7日は、「七夕」です。七夕は、日本に昔から伝わる行事で、五節句のひとつとして知られています。習い事の上達を願い、願い事を書いた短冊を笹に飾る風習が全国で行われているほか、天の川に見立てた素麺を食べる地域もあります。給食でも、切り口が星の形に見えるオクラと、素麺を入れたすまし仕立ての「七夕麺」を6日に予定して お楽しみに♪



献立紹介「厚揚げのグラタン」

14日の「厚揚げのグラタン」は、厚揚げにミートソースとパン粉・チーズをかけてオーブンで焼く、給食の人気料理のひとつです。厚揚げは、豆腐を厚めに切って油で揚げたもので、「生揚げ」とも呼ばれています。大豆や、大豆製品の豆腐や厚揚げには、たんぱく質や鉄分、食物繊維などがたくさん含まれているので、しっかり食べてほしいと思います。和食だけでなく、料理方法で洋食でもおいしくいただけます。お楽しみに♪



旬の食べもの「とうもろこし」

とうもろこしは、夏が旬の淡色野菜です。甘味のある粒を集めたホールコーンは、缶詰や冷凍で一年中売られていますが、皮ごとのとうもろこしは、夏の短い間だけのお楽しみです。5日の給食の「茹でとうもろこし」は、皮ごとの生を使います。いつものように、香良洲小学校の2年生のみなさんに、小中学校全員分のとうもろこしの皮を、むいてもらう予定です。季節の甘みをしっかりと味わいましょう♪

