



# きゅうしよくだより



つしからすがっこうきゅうしよく  
津市香良洲学校給食センター

おんだんか えいきょう ねんねんきおん たか ことし なつ あつ ことが よそう されています。じぶん からだ まも せいかつ み  
 温暖化の影響で年々気温が高くなり、今年の夏も暑くなることが予想されています。自分の体を守る生活を身につけましょう。

ねつちゅうしょう ふせ いちにち かい しょくじ た ことが、なにより たいせつ です。みずみずしい なつ やさい くだもの さかな にく  
 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、  
 まめいり 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。

こんげつ しゅん なつ やさい たなばた ぎょうじしょく きょうどりょうり ほんじり がつ こんだて と い よてい ちいき かた  
 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。また、地域の方に  
 いただいた「あおさ」も2回使います。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。  
 10日の「チンジャオロース」には、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、夏に美味しい野菜  
 なので、少しずつ慣れていくといいですね。

また、12日の「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。夏野菜のかぼちゃや  
 さやいんげん、なすを使った具だくさんの みそ汁で、彩りに枝豆  
 を散らします。

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  
 「七夕麺」を7日に予定しています。

お楽しみに♪



### 地産品「あおさ」

あおさは、三重県の特産品のひとつです。  
 三重県の生産量は、全国の60%~70%で、  
 日本一です。伊勢市や志摩市、鳥羽市などの  
 ほか、香良洲でも養殖されています。

今年度は、この香良洲産のあおさを、地域の方からいただき、  
 一学期の給食に何回も使わせていただきました。鮮やかな色  
 と、深い香りで、料理をおいしく彩ってくれます。

7月には、7日の「七夕麺」と、  
 14日の「あおさのスープ」に使います。

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、  
 皮つきの生とうもろこしは、夏の短い間だけのお楽しみです。

4日の給食の「茹でとうもろこし」は、皮つきの生を使います。  
 今年も、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、むいてもらいます。

そのほか、11日の「コーンチャウダー」で、ホールコーンや  
 クリームコーンも使います。

季節の甘みをしっかりと味わいましょう♪

