



きゅうしよくだより

8月

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

みじか なつやす たの す 短い夏休みを楽しく過ごして、いつもより早い二学期の始まりです。

まだまだあつ ひ がつづくことでしょう。外では帽子をかぶったり、日陰で休んだりして、熱中症にならないように気をつけましょう。もちろん、お茶や水をこまめに飲んだり、毎日の食事をしっかり食べたりすることも、とても大切です。夜はできるだけ早く寝て、疲れをとるようにしましょう。

給食では、トマトやかぼちゃ、モロヘイヤなど、夏が旬の野菜を使う予定です。お楽しみに♪



8月のこんだて紹介



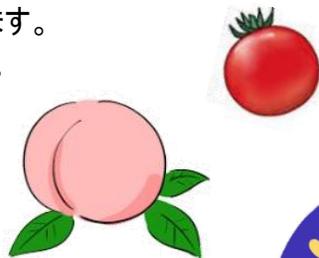
旬の食べもの

まだまだ暑い8月は、夏が旬の食べものが盛りです。

トマトやかぼちゃ、さやいんげんなどの実野菜のほか、モロヘイヤなどの葉野菜もおいしく育てています。

果物では、桃がおいしい時期です。残念ながら、給食では扱いにくいいため、果汁をたくさん使ったゼリーを予定しています。

お楽しみに♪



郷土料理「盆汁」

盆汁は、いろいろな夏野菜が入ったみそ汁です。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。

給食では、毎年7月の献立に入れていますが、今年は8月にしました。かぼちゃやさやいんげん、なすなどの他に、枝豆も入れる予定です。

お楽しみに♪



地産品「美里みそ」

「美里みそ」は、津市の美里町の特産物です。美里町で栽培された、大粒の大豆から作られる

赤みそで、あっさりした甘味があります。給食では、毎月1回から2回、美里みそを使います。

8月は、28日の「盆汁」に美里みそを使う予定です。他の赤みそとは少し違う風味や色を、味わいましょう。

お楽しみに♪



骨ごと食べる小魚「シシャモ」

シシャモは、骨ごと食べることができる、小さな魚です。成長期には、骨が大きく成長したり、大人の歯へ生え変わったりするため、骨や歯のもとになる、カルシウムをたくさん摂ることが大切です。

小さな魚を骨ごと食べると、カルシウムをたくさん摂ることができます。苦手な人も多いかもしれませんが、自分のために、小さな魚はしっかりかんで、骨も一緒に食べるように、がんばってみましょう。

