

きゅうしよくだより 7月

津市香良洲学校給食センター

気温の高い日が多くなってきました。梅雨が明けたら、本格的な夏が始まります。
 今年も、マスクをつけて過ごす夏になりそうです。暑さに負けないように、一日3回、すききらいなく、しっかりと食事を食べるようにしましょう。
 食事に含まれる水分やミネラルは、熱中症の予防にとっても大切です。
 ピーマンやトマト、とうもろこしなど、みずみずしい夏野菜も、おいしく育っています。いろいろな食べ物をしっかり食べて、夏休みまでの短い期間と、長い夏休みを元気に過ごしましょう。

7月のこんだて紹介

旬の食べもの

7月は、夏野菜を中心に、旬の食べものをたくさん使います。
 9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、夏においしい野菜なので、少しでもチャレンジしてみましょう。
 また、13日の「ラタトゥイユ」には、夏野菜のトマトやズッキーニ、ナスを使います。ズッキーニは、夏が旬の淡色野菜で、かぼちゃの仲間です。やわらかく、甘味があって、食べやすいです。
 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、細い麺と麩、星のようなオクラを入れた「七夕麺」を7日に予定しています。
 お楽しみに♪



献立紹介「盆汁」

5日の「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、かぼちゃやナス、さやいんげんを入れ、美里町で栽培された大豆から作った美里みそを使います。
 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。茹でたり、焼いたりすることが多く、夏の風物詩のひとつにされることもあります。
 8日の「茹でとうもろこし」は、生のとうもろこしを使います。毎年のように、香良洲小学校の2年生のみなさんに、小中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♪

へんしん!

