



きゅうしょく

いただきます~す!

7月

か すい わしょく ひ  
6日(水) <和食の日>



ほんじる  
盆汁



ほんじる 「盆汁」は、別名“七色汁”ともいわれ、た  
くさんの夏野菜を入れた具だくさんのおみそ汁  
です。お盆の時期に三重県で昔から食べられて  
いる郷土料理です。

た もの  
きせつの食べ物(しゅん)



トマト



ピーマン



なす



とうがん



かぼちゃ

みずみずしい夏野菜は、体から汗として出  
る水分をおぎないます。また、夏の太陽をい  
っぱいあびた「しゅん」の野菜はビタミン類が  
たくさんふくまれています。体の調子をと  
とのえて、病気にまけない体をつくります。

か もく  
14日(木) <ちゃちゃもランチ>

まごころきらきらカレー



まごころ給食1回目は、まごころきらきらカレーです。  
地域の方が大切に育ててくださった「しゅんの野菜」をたっぷり使  
ったカレーです。感謝の気持ちを持って、おいしくいただきましょう。

あ  
モロヘイヤのレモン和え



モロヘイヤはエジプト生まれの栄養満点の野菜です。カルシ  
ウムはほうれん草の約8倍で、健康野菜として親しまれています。  
モロヘイヤは松阪でたくさん栽培されており、全国でも有数の  
産地になりました。今日の給食ではレモン汁としょうゆ、砂糖  
で味付けし、さっぱりとした和え物でいただきます。