

# 7月 <sup>がつ</sup> <sup>きゅう</sup> <sup>しよく</sup> 給食だより



新城市学校給食センター  
新城市作手学校給食センター

トマトやきゅうり、オクラなどの夏野菜がおいしい季節となりました。夏野菜には、水分やミネラル、ビタミンが多く含まれており、暑さで疲れやすい体をサポートするはたらきがあります。食欲が落ちやすい時期ですが、旬の食材や行事食で季節を感じ、食事を楽しみましょう。

## 今が旬！夏野菜 シルエットクイズ

1



・むらさき色の野菜  
・焼いてもおいしいよ

3



緑色、赤色、黄色になるものがあるよ

5



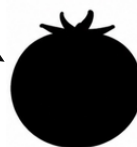
夏にとれるのに、冬という字を使うよ

2



・味は苦い  
・緑のカーテンにも使われるよ

4



・赤色の野菜  
・ミニサイズもあるよ

7月7日 (火)

七夕献立

「そうめん汁」

七夕に「そうめん」を食べる風習は、古代中国の「索餅(さくべい)」という食べ物が由来と言われています。7月7日に食べると無病息災で過ごせるという言い伝えが日本に伝わり、現在のそうめんへと受け継がれたそうです。また、そうめんを天の川や織姫の糸に見立てて食べるという説もあります。

索餅(さくべい)



7月8日 (水) は、

**有機農法で育てられた新城市産のお米**を使用した給食です！

この日は、新城市の全小中学校で、新城市産「にこまる」を味わいます。

新城市では、豊かな自然環境を大切に守るまちとしての取り組みを進めています。有機農法は、化学的に作られた農薬や肥料を使わない、環境にやさしい栽培方法の一つです。

よく味わって食べてみよう！

お米の粒の大きさはどうかな？  
よくかんだときの甘さはどうかな？



市食育推進キャラクター  
お食べん武将隊 こめのすけ

