

おうちの人にも読んでもらいましょう。(伊勢市)



かみしょうキッズ 7月

伊勢でとれる食材を知っていますか？

地元でとれる食材を、その地元で消費することを「地産地消」といいます。「地産地消」をするといいことがたくさんあります。新鮮な食材を手に入れることができることで、食の安全が確保されます。生産者の顔が見られることは、生産者との結びつきにつながります。地元の食材を手に入れたら、農家の人や漁業関係者の方と話しをきいてみてください。その食材のおいしい食べ方を教えてください。食材をつくる人と買う人が関わりをもつことで、地元の産業の活性化も期待できます。また、輸送距離が少なくてすむことから、環境にも優しいとされています。

のり (6月)
ひがしおいず、ひがしよほま、あたみまち、いまいつしき
東大淀、東豊浜、二見町今一色

アナゴ (7月)
ありたまちよう
有滝町

アオネギ (11月)
きたはまちく
北浜地区

小葉 (1月)
きたはまちく
北浜地区

蓮台寺柿 (10月)
れんたいじがき
みやまちく
宮山地区

ひなたやけ (1月)
みやまちく
宮山地区

ミニトマト (12~2月)
おばたちよう
小俣町

イチゴ (1~2月)
おばたちよう
小俣町など

地元のものをどんどん食べて、食を通じて地元を好きになってくださいね!

暑い夏を乗り切るぞ！夏の食事のポイント

蒸し暑い日が続くと睡眠不足になりやすくなります。また冷たいものや水分を多くとりがちになるので胃腸のはたらきが弱まり、そのままでは食欲も衰えてしまいがちです。こうしたときこそ、食事作りでちょっと工夫をしてカバーをしていきたいですね。

なつやさい こうみやさい かつよう 夏野菜+香味野菜を活用！



夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏に美味しいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものをそえたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。

さんみ りょう レモンの酸味を利用！



焼き魚 やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンのしぼり汁をかけます。さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。

カレーマジックでもりもり！



野菜いためなどいつもの料理もカレー粉のひとふりで大変身します！にんにくやしょうがも炒めものの風味を良くしてくれます。

きゅうしょくしつ 給食室から

4月から、学校給食へのご理解・ご協力ありがとうございます。学校で使用しているエプロンですが、夏休み中に洗濯して、新学期か登校日に忘れずに学校に持ってきてください。夏休み明けの給食は9月2日（水）から始まる予定です。

