

しょくいく ひ
食育の日



み え けん

しゅうかく

三重県で収穫さ

しゅん

やさい

れた旬の野菜が

きゅうしょく

で

ひ

給食に出る日！

7月

なす



まつさかしさん

松阪市産

7月

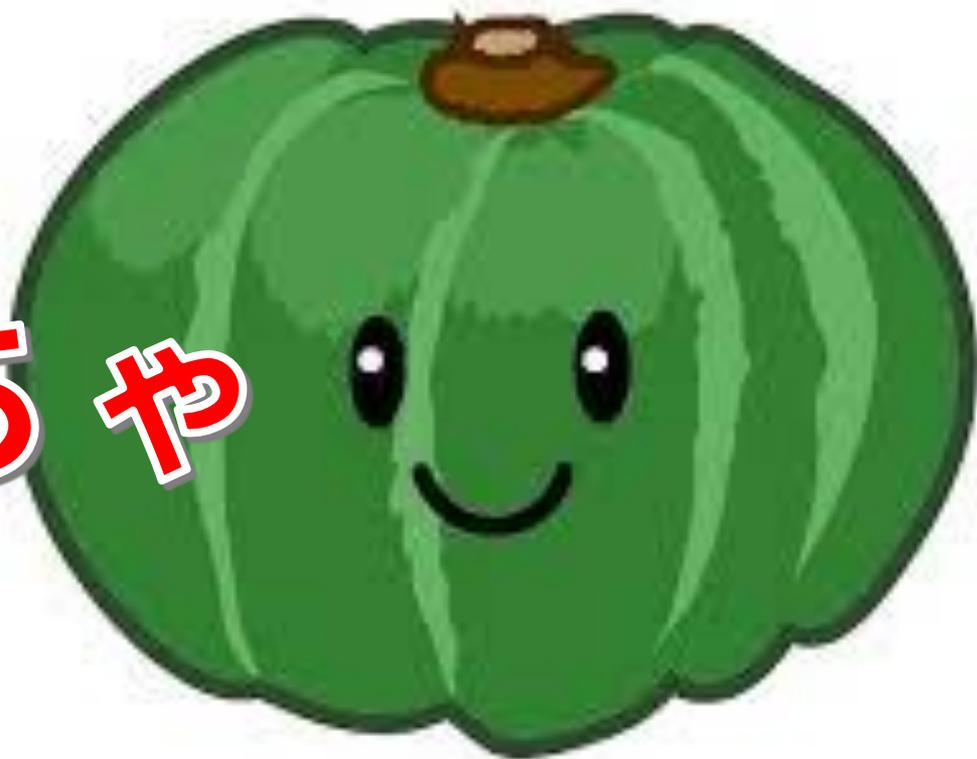
ピーマン



まつさかしさん
松阪市産

7月

かぼちゃ



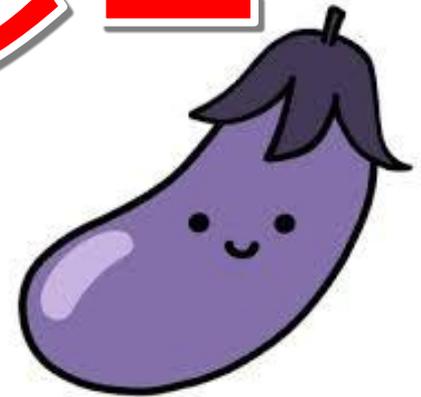
いせしさん
伊勢市産

7月



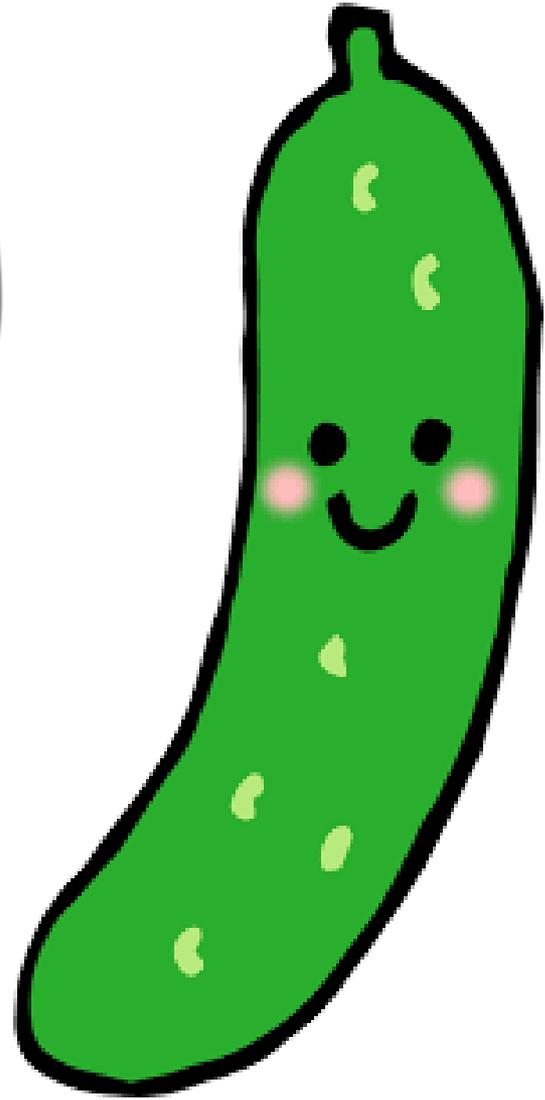
なつやさしいの

カレー



7月

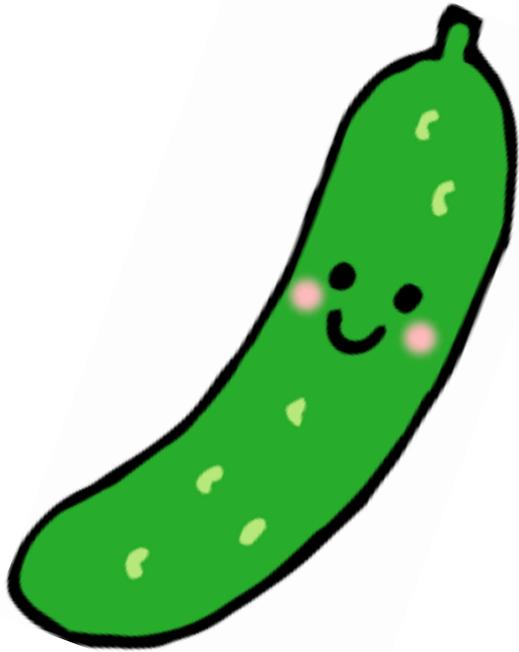
きゅうり



つしさん
津市産

7月

かんきつふうみの
サラダ



きゅうしょく

ひ

給食でつかう日に

やおやさんが

いちば

か

っ

市場で買い付けて

きてくれます。

100% Unife

いちばようす 市場の様子



ちょうり

ようす

調理の様子を

しょうかい

紹介します！





水であらう



トマト



きそさきのとまと
三重 JAみえきた

三重県木曾岬(きそさき)
町でとれた
トマトです

トマト

ゆ

かわ

湯でゆでて、皮をむきやす
くします

A close-up photograph of a pot of boiling water. Several pieces of green kabocha squash are being cooked. The water is bubbling, and steam is rising from the pot. The squash pieces are cut into rounds, with some showing the yellow-orange flesh. The text 'かぼちゃ' is overlaid in the top left corner.

かぼちゃ

かたいので
切るまえにゆでます



切る



A chef wearing a white long-sleeved shirt, a white head covering, a white face mask, and a bright yellow apron is stirring a large stainless steel pot. The chef is wearing blue gloves and using a long wooden spoon. The pot contains a thick, colorful curry with visible ingredients like carrots, green peas, and mushrooms. The background shows a kitchen setting with stainless steel surfaces.

カレー
シチュー

いためる

A large, shallow metal pot filled with a vibrant, multi-colored vegetable and seafood curry. The ingredients include diced carrots, green beans, mushrooms, onions, and pieces of salmon. The curry is thick and yellowish-orange, with visible steam rising from the surface. The pot is set on a stove.

カレー
シチュー

にごむ



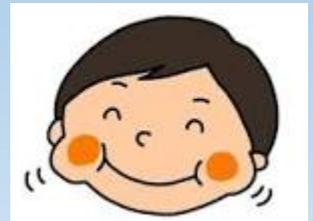


おいしいカレーが
できましたよ♪

み え けん のう か かた
三重県の農家の方

ちょうりいん かんしゃ
調理員さんに感謝

していただきましょう！



みなさん、おぼんの上の
しよつき うえ
食器はじょうずに並べられ
なら
ていますか？

わしよく

とくに和食では、ごはんを

ひだりがわ しるもの みぎがわ なら

左側、汁物を右側に並べ

なら かた

ます。おかずの並べ方にも

きまりがあります。



副菜

香の物



主菜

ご飯



汁の物



ひだりがわ お
「大切なものを左側に置く」

かんが かた

という考え方から、ごはん

ひだりがわ

を左側におくようになった

といわれています。

れきし

むろまちじだい

この歴史は、室町時代に

ほんぜんりょうり

はじまった「本膳料理」に

さかのぼります。

こめ

たいせつ

お米が大切にたべられてき

たんですね。

きゅうしょく

給食は、おさらが3つなの

うえ

しょつき

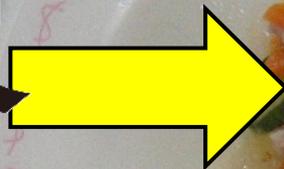
で、おぼんの上の食器は

こんなふうにおいてみて

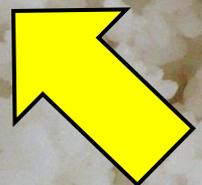
くださいね。



おかず (おさら)



左 (ひだり)



ごはん・パン
「主食：しゅしょく」



右 (みぎ)



おかず・汁もの
(わん)