

こと ひ こんだてしょうかい 古都ならの日・献立紹介

奈良市教育委員会

こと ひ 「古都ならの日」

ならし でとれたお米をおいしく食べる日として、毎月1回、
しろ はん きゅうしょく じっし
白いご飯の給食を実施しています。また、ならのじばさん
ぶつ きょうどりょうり と い
物や郷土料理を取り入れています。

こんげつ こと ひ にち げつ
今月の「古都ならの日」は22日(月)です。



なら 奈良あえ

ならづけ な とお なら はっしょう ち
奈良漬はその名の通り奈良が発祥の地で
でんとうしょくひん
ある伝統食品です。なす、きゅうり、すい
やさい しおづ さげかす つ
かなどの野菜を塩漬けにし、さらに酒粕に漬
け「べっ甲色」をした漬物です。今日の奈良
ならづけ
あえには、奈良漬・かんぴょう・ぜんまいな
はい
どが入っています。



おん 温ぞうめん



奈良・三輪

おん そうめん あたた
温ぞうめんとは、素麺を温かいだしで
た りょうり よ
食べる料理で、にゅうめん(煮麺)とも呼
ばれています。ならけん はっしょう きょうどりょうり
で、ふゆ あたた なつ ひ きせつ ぐ
冬は温かく、夏は冷やして季節の具
うえ きょう おん
を上のにのせていただきます。今日の温ぞう

めんには、とりにく やさい はい
めんには、鶏肉としいたけ、野菜やかまぼこなどが入っています。



奈良市学校給食食育の日
マスコットキャラクター

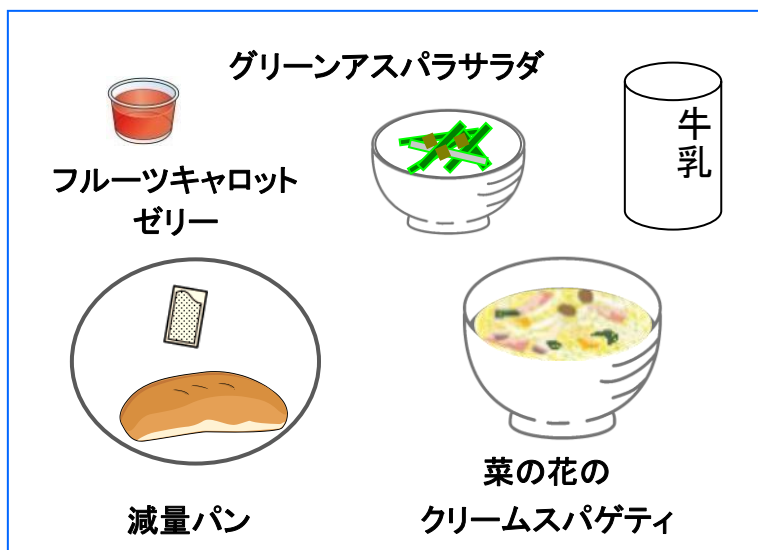
しかまろくん

©奈良市観光協会

毎月19日は「食育の日」

平成31年度のテーマは
「野菜を食べよう」です。

4月は、D班25日(木)・E班26日(金)



いただきます!

一人分の野菜が、 小学校105g ・ 中学校136.5g



野菜のパワー!

おなかの調子がよくなります。

野菜には、体の調子を良くするビタミン類と、
お腹の調子を良くする食物繊維が多く含まれています。

「疲れやすい」「風邪をよくひく」「便秘ぎみ」など

