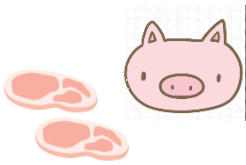


こと ひ こんだてしょうかい 古都ならの日・献立紹介

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 きゅうしよく 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 か げつ
今月の「古都ならの日」は8日(月)です。



ぶたにく くろず 豚肉の黒酢いため



ならけん
奈良県でとれたピーマンと豚肉・にんじん・たまごに黒酢を入れて
いた す はい りょうり あつ しょくよく とき しょく
炒めています。酢の入ったすぱい料理は、暑くて食欲がない時に食がすす
みます。ぶたにく なつ ふせ はたら ぶたにく くろず はい りょうり
豚肉も夏バテを防ぐ働きがあります。豚肉と黒酢が入った料理を
た つか なつ
食べて疲れをとり、夏をのりきりましょう。

つか
疲れを
とる

びょうき
病気に
ま
負けない

くろず
黒酢パワー



けつえき なが
血液の流れ
がよくなる

えき りょう ふ
だ液の量を増やし
しょうかきゅうしゅう たす
消化吸収を助ける