



しょくいく

れいわ ねん がつ つ し ほうい く えんか
令和8年8月 津市保育こども園課

食育だより

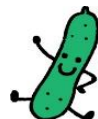


なつ ほんばん あつ ひ ざ て つ きせつ あつ しょくよく たいよう ひかり
夏も本番！暑い日差しが照り付ける季節となりました。暑さで食欲がおちてしまうことがありますが、太陽の光

あ えいよう やさい くだもの しょくじ と い げんき なつ
を浴びて栄養をたっぷりとたくわえた野菜や果物を食事に取り入れ、元気に夏を乗り切りましょう！！



～地産地消を知ましょう(夏)～



「**地産地消**」とは、**地元**で生産されたものを**地元**で消費することをいいます。食材がとれた場所から食卓までの距離が近いことには、いいことがたくさんあります。食材が新鮮なだけでなく、旬の食材を知るきっかけになったり、生産者の顔が見えることが**安心・安全**にもつながります。



☆**三重県**でとれる産物を紹介します！ご家庭で取り入れてみてはいかがでしょうか☆

トマト



とれる時期：7～8月

生産地：木曽岬町、松阪市など

選び方：色が濃く、表面にハリがあるもの

調理例：ミネストローネ、ハヤシチュー

モロヘイヤ



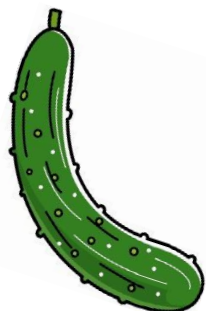
とれる時期：7～9月

生産地：松阪市

選び方：葉に厚みがあり、茎の断面がみずみずしいもの

調理例：おひたし、味噌汁

きゅうり



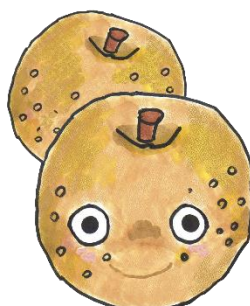
とれる時期：6～7月

生産地：津市、松阪市など

選び方：色が濃く、表面がトゲトゲしているもの

調理例：酢の物、漬物

梨



とれる時期：8～9月

生産地：津市、松阪市など

選び方：尻の方がどっしりとし、表面にツヤがあるもの

★津でたくさん生産されており、“津ぶっこ”
13品目の中の1つに選定されています