

まめ はん
豆ご飯



うすいえんどうの「さやむき」をしてもらいました！



わかやまけんさん
和歌山県産

まめ はん まめ えんげい じゅぎょう う こうとうぶ ねんせい
豆ご飯の豆は、園芸の授業を受けている高等部1年生が、さやをむいてくれた
ものです。9キロもあるうすいえんどうから、4.7キロの豆をむいてくれまし
た！ たった2人で全校590人分のさやむきをしてくれて、本当にありがとうご
ざいます！！おつかれさまでした！いただきます！

に
さばの煮つけ

ぎゅうしょく あお
給食のさばは、青い
せなか じ もよう
背中に「く」の字の模様が
つづ ときょう
続いているのが特徴の
「真さば」を使っていま
す。さばのあぶら ち なが
脂は、血の流れをさらさらにして、
びょうき
病気になりにくくする
はたらきがあります。

な ら け ん きょうどりようり
奈良県の郷土料理



あすかじる
飛鳥汁

ぎゅうにゅう はい ぐ
牛乳が入った臭だくさ
んのみそ汁です。牛乳
は、おおむかし、とても
きちよう きそく
貴重なもので、貴族しか
て い
手に入れられなかったそ
うです。また、えいよう
栄養がた
っぷりあることから、の
み物というよりも くすり
薬と
かんが
考えられていました。