



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

なつ や さい た
夏野菜を食べよう!

たいよう ひかり
太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜は、わたしたちの健康を守ってくれます。
こんげつ きゅうしよく
今月の給食にもたくさん登場します。探してみてください。

トマト

「トマトが赤くなると、医者者が青くなる」ということわざもあるほど、栄養たっぷりの野菜です。
トマトの赤い色は「リコピン」といって、今、とても注目されている体によい成分です。ビタミンAやCが多く、うま味成分もあるので、生で食べるだけでなく、煮込み料理にも大活躍します。



かぼちゃ

冬に食べるイメージがありますが、実ができるのは夏です。かたい皮で覆われ、夏に収穫して冬までとっておくことができます。
かぼちゃの黄色は体の中でビタミンAになってはたらくカロテンの色です。皮ふや粘まくを丈夫にしてくれます。



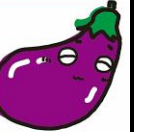
ピーマン

よく食べられるようになったのは戦後になってからです。とうがらしの仲間ですが、辛みがないように改良されて生まれた野菜です。
ビタミンAやビタミンCをとっても多く含まれている野菜で、夏の健康を守ってくれます。
ビタミンPとよばれる栄養素もあり、血管の壁を丈夫にしてくれます。



ナス

暑いインドで生まれたナスは、奈良時代に日本にやってきたといわれています。じつは美のほとんどが水分で、とってもヘルシーな野菜なのです。紫色のもとになっているのは「ナスニン」という成分で、体の若さを保ってくれるはたらきもあるそうです。油ととても相性がよく、炒め物や揚げ物にすると、とてもおいしいです。



1日

もやしときゅうりのサラダ
イチゴジャム
コッペパン
カミカミチップ
とりだんごスープ

2日

ごまあえ
さばのみそマヨネーズ焼き
しろごはん
こんさいぶたじる

すいか
こまつなのマヨネーズいため
しろごはん
えびたまどんぶり

4日

フルーツカクテル
コッペパン
ナッツごぼう
トマトスパゲティ

5日

アスパラのごまあえ
たこのからあげ
しろごはん
ワタンスープ

8日

もやしのナムル
こめこパン
チンゲンサイスープ
とりにくのガーリック焼き

9日

なすのあげびたし
ナッツいりこ
むぎごはん
いよさつま

10日

はりはりづけ
かぼちゃのそぼろに
しろごはん
しらたまじる

11日

コッペパン
ひやしそうめん
さかなのカレーあげ
こんにやくソテー

12日

ふくしんづけ
フレンチサラダ
しろごはん
なつやさいカレー

15日

うみひ
海の日

16日

かぼちゃサラダ
ししゃものなんばんづけ
しろごはん
みそしる

17日

すのもの
てづくりふりかけ
むぎごはん
なすのそぼろいため

18日

あおりんごゼリーまたはヨーグルト
マカロニサラダ
クロワッサン
はるさめスープ
ぶたにくのかりんあげまたはさんまのかば焼き

18日

あおりんごゼリーまたはヨーグルト
マカロニサラダ
たこめし
はるさめスープ
ぶたにくのかりんあげまたはさんまのかば焼き