



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 きゅうしょく
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る成分です。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。



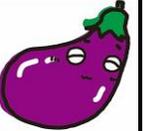
ピーマン

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。



<p>2日</p> <p>せんぎりサラダ</p> <p>たこのからあげ</p> <p>アップルパン</p> <p>とりだんごスープ</p>	<p>3日</p> <p>もやしのナムル</p> <p>ささみフライ</p> <p>しろごはん</p> <p>マーボーナス</p>	<p>4日</p> <p>ごまあえ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>うめちりごはん</p> <p>ぶたじる</p>	<p>5日</p> <p>コッペパン</p> <p>フルーツあえ</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>ナッツいりこ</p>	<p>6日</p> <p>もやしときゅうりのサラダ</p> <p>ハムとコーンのかきあげ</p> <p>ろっこごはん</p> <p>わかめスープ</p>
<p>9日</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>ミニトマト</p> <p>こくとうパン</p> <p>ひやしそうめん</p> <p>こんにゃくソテー</p> <p>ぎょうじこんだて (たなばた)</p>	<p>10日</p> <p>れいとうパイン</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>しろごはん</p> <p>なつやさいカレー</p>	<p>11日</p> <p>おひたし</p> <p>たいのごもくあんかけ</p> <p>しろごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>12日</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>いわしのアングリーズソース</p> <p>コッペパン</p> <p>トマトスープ</p>	<p>13日</p> <p>ばんさんすう</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>しろごはん</p> <p>ホイコウロウ</p>
<p>16日</p> <p>うみひ 海の日</p>	<p>17日</p> <p>はりはりづけ</p> <p>つくねあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>いよさつま</p>	<p>18日</p> <p>すいか</p> <p>レタスのひきにくいため</p> <p>しろごはん</p> <p>ふしめんじる</p>	<p>19日(A)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>レモンサラダ</p> <p>やきにく</p> <p>しろごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>19日(B)</p> <p>あおりんごゼリー</p> <p>レモンサラダ</p> <p>サーモンフライ</p> <p>ロールパン</p> <p>かきたまじる</p>