



|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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、わたしのけんこう まも 健康を守ってくれます。あ なつやさい 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(いしや)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(てい)によい成分(ぶんぶん)です。ビタミンAやCが多く、うま味成分(ぶんぶん)もあるので、生(なま)で食べるだけでなく、煮込み料理(れんり)にも大活躍(だいごつごく)します。



**かぼちゃ**

冬(ふゆ)に食べるイメー(い)ジがありますが、実(み)ができるのは夏(なつ)です。かたい皮(かわ)で覆(お)われ、夏(なつ)に収穫(とと)して冬(ふゆ)までとっておくことができます。かぼちゃの黄色(きいろ)は体(てい)の中でビタミンA(に)なるとはたらくカロテン(か)の色(いろ)です。皮(かわ)ふや粘(ね)まくを丈(ぢやう)夫(ぶ)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(せん)後(ご)になってからです。とうがらしの仲(な)間(ま)ですが、辛(から)みがないように改良(けいりやう)されて生まれた野菜(やさい)です。ビタミンAやビタミンC(を)ととも(と)多く(おほ)く含(こ)んでいる野菜(やさい)で、夏(なつ)の健康(けんこう)を守(まも)ってくれます。ビタミンP(と)よばれる栄(えい)養(やう)素(そ)もあり、血(けっ)管(ぱん)の壁(かべ)を丈(ぢやう)夫(ぶ)にしてくれます。



**ナス**

熱(あつ)いインド(いんど)で生まれたナス(なす)は、奈(な)良(りやう)時(じ)代(だい)に日本(にっぽん)にやっ(や)つてきたといわ(い)れていま(いま)す。じつは実(み)のほと(ほと)んどが水(みづ)分(ぶん)で、と(と)てもヘルシー(へるしー)な野菜(やさい)な(な)です。紫(むらさき)色(いろ)のもの(もの)にな(な)っているのは「ナス(なす)ン(ん)」とい(い)う成分(ぶんぶん)で、体(てい)の若(わか)さを保(たも)ってくれるはたらき(はたらき)もある(ある)そう(そう)です。油(あぶら)ととも(と)も相(あ)性(せい)がよく、炒(あ)め物(もの)や揚(あ)げ物(もの)に(に)すると、と(と)てもおい(おい)しい(しい)です。



|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <p>3日</p> <p>ミモザサラダ</p> <p>えだまめ</p> <p>コッペパン(ちいさめ)</p> <p>やきそば</p> | <p>4日</p> <p>もやしときゅうりのサラダ たこのからあげ</p> <p>しろごはん</p> <p>みそしる</p>                                 | <p>5日</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ふりかけ</p> <p>しろごはん</p> <p>なすのそぼろ いため</p>   | <p>6日</p> <p>★TKC</p> <p>せんぎりサラダ</p> <p>コッペパン(ちいさめ)</p> <p>ひやしそうめん</p> <p>ハムとコーンの かきあげ</p> <p>ぎょうじこんだて(たなばた)</p> | <p>7日</p> <p>そくせきづけ とうふのかわりあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ピーマンじる</p>  |
| <p>10日</p> <p>ばんさんすう</p> <p>ごまあじいりこ</p> <p>コッペパン</p> <p>すぶた</p>    | <p>11日</p> <p>かぼちゃサラダ さけのレモンあえ</p> <p>しろごはん</p> <p>ぎよそうめんじる</p>                                | <p>12日</p> <p>冷凍(れんとう)パイ(ぱい)ン</p> <p>ポイル(ぽい)る(る)や(や)さい</p> <p>しろごはん</p> <p>なつやさい カレー</p>                            | <p>13日</p> <p>かふうあえ</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>14日</p> <p>かいそう(かいそう)サラダ ササミ(ささみ)のレモン(れもん)に</p> <p>ちゅうか(ちゅうか)ご(ご)も(も)く(く)ごはん</p> <p>かきたま(かきたま)じる</p>                                       |
| <p>17日</p> <p>うみひ 海(うみ)の日(ひ)</p>                                   | <p>18日</p> <p>すいか</p> <p>ぶた(ぶた)にく(にく)のしょうが(しょうが)や(や)き</p> <p>むぎ(むぎ)ごはん</p> <p>いよ(いよ)さ(さ)つま</p> | <p>19日(A)</p> <p>あおりん(あおりん)ご(ご)ゼ(ゼ)リー</p> <p>キムチ(きんち)あ(あ)え(え)や(や)き(き)にく(にく)</p> <p>しろ(しろ)ごはん</p> <p>ワカメ(わかめ)スープ</p> | <p>19日(B)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>キムチ(きんち)あ(あ)え(え)</p> <p>から(から)あげ</p> <p>クロワッサン(くろわっさん)</p> <p>ワカメ(わかめ)スープ</p>      | <p>6月(がつ)か(か)み(み)か(か)み(み)ク(ク)イズ(イズ)の(の)こ(こ)た(た)え</p> <p>や(や)わ(わ)らか(か)い(い) ← → か(か)たい(たい)</p> <p>あなた(あなた)は(は)正(せい)解(かい)で(で)きた(きた)か(か)な(な)?</p> |