



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(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)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(の)色(いろ)です。皮(かわ)ふや粘(ね)まくを丈夫(たくま)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(いくさ)後(ご)になってからです。とうがらしの仲間(なかま)ですが、辛(から)みがないように改良(かいりょう)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)ととも多く含(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)よばれる栄養素(えいようそ)もあり、血管(けっかん)の壁(かべ)を丈夫(たくま)にしてくれます。



ナス

熱(あつ)いインドで生まれたナスは、奈良(なら)時代に日本(にっぽん)にやってきましたといわれています。じつは実(み)のほとんどが水分(すいぶん)で、とってもヘルシー(ヘルシー)な野菜(やさい)なのです。紫色(むらさきいろ)のものになっているのは「ナスニン」という成分(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もあるそうです。
油(あぶら)ととも相性(さうせい)がよく、炒(いた)め物(もの)や揚(あ)げ物(もの)にすると、とてもおいしいです。



<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(れいとう)パイ</p> <p>ポイルやさい</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 アングレーズソース</p> <p>コッペパン</p> <p>トマトスープ</p>	<p>14日</p> <p>かいそうサラダ ササミのレモンに</p> <p>ちゅうかごもく ごはん</p> <p>かきたまじる</p>
<p>17日</p> <p>うみひ 海の日</p>	<p>18日</p> <p>すいか</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>いよさつま</p>	<p>19日(A)</p> <p>あおりんごゼリー</p> <p>キムチあえ やきにく</p> <p>しろごはん</p> <p>ワカメスープ</p>	<p>19日(B)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>キムチあえ</p> <p>からあげ</p> <p>クロワッサン</p> <p>ワカメスープ</p>	<p>6月(がつ)かみかみクイズのこたえ</p> <p>やわらかい ← → かたい</p> <p>あなた(あなた)は正解(せいがい)できたかな?</p>