

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	納豆 じゃがいものそぼろ煮 ごはん かきたま汁	赤魚の唐揚げ かぼちゃサラダ ごはん 春雨スープ	豚肉のんにく醤油炒め 梅おかかあえ ごはん けんちん汁	れんこんとひじきのサラダ ドライカレー ごはん オニオンスープ
7	8	9	10	11
お星さまハンバーグ 野菜のごまあえ ごはん たなばた汁	春巻き マーボーナス ごはん 卵とコーンのスープ	鶏肉の塩こうじ焼き 中華風酢の物 ごはん 五目スープ	あじの南蛮漬け ゆかりあえ ごはん 厚揚げのみそ汁	豆乳パンナコッタ 海藻サラダ コッペパン パンネミートソース
14	15	16	17	18
あじフライ のり酢あえ ごはん なすのみそ汁	ミートボールの甘酢あんかけ ごぼうサラダ ごはん とろろのスープ	鶏肉の唐揚げ 野菜のアーモンドあえ ごはん ミネストローネ	コールスローサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー	終業式給食なし

夏野菜を食べよう!

夏になると、色とりどりのきれいな、おいしい野菜がたくさん出てきます。太陽の光をいっぱい浴びた野菜たちは、私たちの健康を守ってくれます。どの野菜も体の中で役に立っているのです。



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をとっても多く含んでいる野菜で、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。



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。



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。じつは実のほとんどが水分で、とってもヘルシーな野菜なのです。紫色のものになっているのは「ナスニン」という成分で、体の若さを保ってくれるの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。



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。

