



献立だより

令和8年度

7月2日(木) 献立紹介

- ・たきこみごはん
- ・豚肉の生姜焼き
- ・夏野菜のかきあげ
- ・小松菜のおひたし
- ・すまし汁



【夏野菜で夏バテ予防！】

きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃなどの夏野菜には、汗で失われやすい水分やカリウム、ビタミン類が多く含まれており、夏バテ予防に役立ちます。また、緑黄色野菜であるピーマンやかぼちゃには、β-カロテンも多く含まれています。

暑いと冷たいものばかり食べがちですが、栄養バランスの取れた食事を取り入れることが大切です。

7月10日(金) 献立紹介

- ・ビーフピラフ
- ・千千ミ
- ・とليسき
- ・ゴーヤの和え物
- ・わかめスープ



【ゴーヤのひみつ】

ゴーヤにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいことが特徴です。

苦手な人も多い野菜ですが、塩ゆでや卵と一緒に炒めるなど少し工夫すると食べやすくなります。

今年の夏は、ぜひゴーヤ料理に挑戦してみましよう。

