



献立だより

令和5年度

7月4日(火) 献立紹介

- ・あじのカレー風味揚げ
- ・鶏肉と野菜の生姜炒め
- ・白菜と千ゲン菜の
おかか和え
- ・みそ汁



あじは夏に旬をむかえる魚です。
イワシやサバと同じ青魚で、
DHA（ドコサヘキサエン酸）や
タウリンなどの栄養素が豊富に含まれていま
す。DHA はひとの体内では作られない栄養素な
ので、青魚を積極的に食べて摂取したいですね。
記憶力UPにも◎！



7月18日(火) 献立紹介

- ・マーボーなす
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・白菜の甘酢和え
- ・中華スープ



なすには、夏にとれる「夏なす」、秋にとれる「秋
なす」があります。夏なすは暑い時期に強い日光を
浴びて育つため、皮が厚く、実の詰まった食べ応え
のあるなすになります。秋なすは、昼夜の寒暖差や
穏やかな日光を浴びて育つため、皮が柔らかく、
みずみずしいなすになります。

