



# 献立だより

令和6年度

## 7月5日(金) 献立紹介

- ・しらす入りひじきごはん
- ・夏野菜のかきあげ
- ・バジルチキン
- ・にんじんしいしり
- ・すまし汁



ひじきには、ポリフェノールがたっぷりと含まれています。ポリフェノールには、老化を防止したり、体の炎症を抑えたり、ウイルスと戦うために体を強くする効果が期待されます。また、カルシウムも多く含まれており、同じくカルシウムの豊富なしらすと一緒に食べることで、丈夫な骨をつくる手助けをします！

## 7月12日(金) 献立紹介

- ・鶏肉のピリ辛炒め
- ・かぼちゃの煮物
- ・ほうれん草のごま和え
- ・白菜スープ



夏から秋に向けて旬を迎えるかぼちゃ。ビタミンがたっぷり含まれている緑黄色野菜です。皮の部分にもβ-カロテンと呼ばれるビタミンAの仲間が多く含まれており、今回のように煮物にすると皮までしっかりと食べることができます。また、種にも健康に良いとされる油が含まれており、捨てずに炒めたいして食べることもできますよ。

