



献立だより

令和7年度

7月7日(月) 献立紹介

- ・ゆかりごはん
- ・夏野菜のかきあげ
- ・大根のそぼろあん
- ・オレンジゼリー
- ・にゅうめん風すまし汁



「夏野菜のかきあげ」には、6月～9月が旬のピーマンを使っています。旬のピーマンは肉厚で甘味が強く、香りが豊かで、ビタミンCやカロテンなどの体や肌の健康に欠かせない栄養素が豊富です。調理で失われやすいビタミンCも、厚い果肉が守ってくれるため損失が少なく、炒め物や揚げ物にぴったりの野菜です。

7月11日(金) 献立紹介

- ・ごはん
- ・さばの塩焼き
- ・厚揚げの炒め煮
- ・きゅうりのごま和え
- ・みそ汁



「ごま和え」に使用するきゅうりは、水分とカリウムを豊富に含むため、体の中から熱を逃がし、体を冷やす効果があるとされています。他にもトマトやなすなどの夏野菜にも同様の効果があるので、これらの夏野菜を上手に食べて、蒸し暑い日々を元気に乗り越えましょう。また、「みそ汁」などで適度に塩分を取ることも、熱中症予防に有効ですよ。