



## 夏野菜で暑さを乗り切ろう！

トマト、ナス、キュウリ、ゴーヤ、オクラ。夏の野菜には、からだを冷やす作用や、暑いさなかの体調を整える作用があります。また、水分が多く含まれているので、食事からも水分補給ができます。暑さでビタミンCも奪われがちです。夏野菜をたくさん食べて、猛暑を乗り切りましょう。



| 月                                                                                                                               | 火                                                                   | 水                                                | 木                                          | 金                                                                          | 土              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>麦茶をゴックン！</b><br>麦茶がおいしい季節です。平安時代の貴族も、戦国時代の武将も飲んでいたので、日本人は麦茶が大好きなんですね。カフェインを含んでいないので、麦茶は子どもにも安心な飲み物です。体温を下げ、血流をよくする効果があるそうです。 |                                                                     | 1<br>ゆかりご飯<br>味噌汁<br>炒り豆腐<br>さつま芋のフルーツ和え         | 2<br>豚丼<br>きゅうりの胡麻和え<br>果物                 | 3<br>ご飯、味噌汁<br>鶏の海苔焼き<br>小松菜のおかか和え<br>果物<br>(おはぎ)                          | 4<br>パン<br>牛乳  |
| 6<br>鯖のそぼろご飯<br>味噌汁<br>かぼちゃの出汁浸し<br>果物                                                                                          | 7<br><b>七夕献立</b><br>枝豆とじゃこのご飯<br>セタそうめん<br>パインサラダ<br>果物<br>(米粉蒸しパン) | 8<br>ご飯<br>中華スープ<br>厚揚げの炒め物<br>きゅうりのさっぱり漬け<br>果物 | 9<br>ご飯<br>味噌汁<br>白身魚の煮付け<br>卵の花<br>果物     | 10<br>ご飯<br>味噌汁<br>鶏のとろみ煮<br>いんげんの胡麻和え<br>果物                               | 11<br>パン<br>牛乳 |
| 13<br>ひじきご飯<br>豚汁<br>小松菜のツナ和え<br>果物<br>(米粉肉まん)                                                                                  | 14<br>ご飯<br>オクラのスープ<br>あじの香り焼き<br>じゃが芋炒め<br>果物                      | 15<br>ご飯<br>味噌汁<br>納豆ボール<br>野菜の胡麻和え<br>果物        | 16<br>中華丼<br>オクラのおかか和え<br>果物<br>(ババロア風)    | 17<br>ハリハリわかめご飯<br>豆乳コーン鍋<br>焼き野菜天<br>果物                                   | 18<br>パン<br>牛乳 |
| 20<br><b>海の日</b>                                                                                                                | 21<br>ご飯<br>豆腐味噌汁<br>肉じゃが<br>おかかサラダ<br>果物                           | 22<br>わかめご飯<br>冷やし中華<br>かぼちゃの甘煮<br>果物<br>(プリン)   | 23<br>夏野菜カレー<br>サラダ<br>ヨーグルト               | 24<br><b>誕生会 誕生会献立</b><br>焼きもちしご飯<br>トマトスープ<br>茄子の肉味噌炒め<br>きゅうりの昆布和え<br>果物 | 25<br>パン<br>牛乳 |
| 27<br>トマトおこわ<br>味噌汁<br>人参の甘煮<br>果物                                                                                              | 28<br>ご飯、わかめスープ<br>バンバンジー<br>ベイクドじゃが<br>果物<br>(ホットケーキ)              | 29<br>ご飯<br>五目汁<br>豆腐のコーン味噌焼き<br>もやしのツナ和え<br>果物  | 30<br>ご飯<br>豆乳汁<br>豚肉と野菜のカレー炒め<br>フルーツカクテル | 31<br>ご飯<br>味噌汁<br>白身魚カツ<br>茄子の梅和え<br>果物                                   |                |