



月	火	水	木	金
<p>夏の誘惑！冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意</p> <p>暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。</p> <p>暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。</p>				<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なすのそぼろあんかけ丼 ・イカの酢みそ和え ・キャベツのみそ汁 ・牛乳
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・しそ巻棒ギョウザ ・春雨サラダ ・チンゲン菜の中華スープ ・牛乳 <p>しそ巻棒ギョウザは1人2個です</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・もやしのにりとえ ・いんげんのみそ汁 ・ジョア 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・アジフライ ・キャベツのサラダ ・玉ねぎのみそ汁 ・牛乳 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆塩ラーメン ☆ゆで卵 ・きくらげの中華サラダ ・牛乳 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆夏野菜カレー ・福神漬け ☆パイン ・牛乳

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

30日の塩ラーメン、ゆで卵、31日のパインは8月生まれのリクエストメニューです。

◆は栄養士訪問予定日です。

夏野菜を たくさん食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷりです。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとり、体内の余分な水分を出す働きがあります。

トマト

花は？

真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

かぼちゃ

花は？

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

とうもろこし

花は？

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

きゅうり

花は？

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かい凹凸があるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

なす

花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

ピーマン

花は？

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

えだまめ

花は？

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや食物繊維も豊富。

おぼん

お金は先祖の霊を迎えて送り出す行事で、8月13日～15日（旧暦では7月13日～15日）に行われます。この間にさまざまな行事が行われていますが、みなさんがよく知っているのは「金踊り」「盆休み」などでしょうか。

13日には、きゅうりやなすに足をつけて、馬や牛に見立てて、迎え火をたき先祖の霊を迎えます。3日（または4日）には送り火といって、霊を送るための火をたきます。



クイズ

Q. カレーライスに欠かせない調味料はな〜んだ？

- ①カメリック
- ②ターメリック
- ③ターメリン



正解は②ターメリックです。ターメリックはカレーの味を良くするだけでなく、消化を助ける効果があります。また、抗酸化作用も強いので、健康にも良い食材です。