

## 夏野菜を知って食べてみよう!

### ★ 緑色の夏野菜

尿や汗などの体の水分の排出を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。



### ★ 赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、血圧を下げる働きがあります。また、消化の促進、疲労の回復といった効果もあり、夏バテ防止にはもってこいの野菜です。



### ★ 紫色の夏野菜

目の疲れを防ぎ、身体の火照りや炎症を鎮める効果があります。外出が多くなるこの季節には、ぜひ食べたい野菜です。



### ★ 黄色の夏野菜

黄色の野菜には、便秘の解消や胃の粘膜を丈夫にする働きがあるので、夏で弱った胃腸を元気にしてくれます。



## 夏野菜カレーライス

### 材料 (子ども1人分)

- お米.....50g
- 豚肉.....25g
- かぼちゃ.....35g
- なす.....10g
- ピーマン.....8g
- にんじん.....10g
- 玉ねぎ.....20g
- しょうが、にんにく...少々
- カレールウ.....17g

### 作り方

- ①.かぼちゃ、なすはまだらに皮をむいて、一口大に切る。にんじんはいちょう切り、玉ねぎはざく切り、ピーマンは太めの千切りにする。
- ②.にんにく、しょうがはみじん切りにして肉、野菜を炒める。
- ③.②に水を入れ、煮た後カレールウをだし汁で溶いて入れる。
- ④.炊いたご飯の上にかける。



★トマトを入れると、さっぱりとして食べやすくなります!

## 7月のパーティ料理



		献立名	おやつ
1	木	ごはん 鶏肉のトマト煮込み いんげんとコーンのソテー 果物	お好み焼き お茶
2	金	ごはん 団子汁 納豆のねばねば和え 果物	ピーチゼリー いかせん お茶
3	土	チキンライス コーンスープ 果物	えびせん 牛乳
5	月	ごはん 鶏団子と野菜の煮物 セロリとペーコンスープ 果物	黄粉揚げパン ミルク
6	火	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物	アイスクリーム せんべい お茶
7	水	<b>愛情弁当の日</b>	焼きそば お茶
8	木	ごはん 拌三絲 南瓜の煮物 味付け海苔 魚の吸い物 果物	おからマドレーヌ 牛乳
9	金	ビビンバ丼 わかめスープ 果物	へこ焼き ミルク
10	土	五目ごはん 味噌汁 果物	ミニパン 牛乳
12	月	ごはん 肉じゃが 酢の物 果物	盆団子 ミルク
13	火	<b>お盆 (お弁当の日)</b> 	お菓子 ジュース
14	水		お菓子 ジュース
15	木		お菓子 ジュース
16	金	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	チチミ 牛乳
17	土	ナポリタン 果物	ゆかりおにぎり お茶
19	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 大根サラダ 果物	ボンデケーション ミルク
20	火	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き 付け野菜 ミネストローネ 果物	プリン せんべい ミルク
21	水	ごはん 豆腐のまさご揚げ 味噌汁 果物 きゅうりの中華和え	フローズヨーグルト お茶
22	木	<b>パーティの日</b> ビタパンサンド トマトスパゲッティ フルーツポンチ	コーンマヨネーズトースト ミルク
23	金	ごはん 夏野菜スープ 焼きししゃも 果物	チーズカップケーキ ミルク
24	土	高菜チャーハン スープ 果物	アイスクリーム お茶
26	月	ごはん ニワトリ汁 きゅうりの塩昆布和え 果物	チーズ蒸しパン ミルク
27	火	ごはん メンチカツ 付け野菜 梅つゆのかき玉汁 果物	とうもろこし お茶
28	水	さんまの蒲焼丼 五目きんぴら 味噌汁 煮豆	果樹園ゼリー お茶
29	木	ごはん ピーマンの肉詰め焼き 焼きポテト 付け野菜 麩のオニオンスープ 果物	コーンフレーク クッキー 牛乳
30	金	ごはん クリームシチュー 昆布煮 果物	ちんすこう ミルク
31	土	ちゃんぽん 果物	おにぎり お茶

