

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名, おやつ, 栄養価. Contains 19 rows of menu items and their nutritional information.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名, おやつ, 栄養価. Contains 12 rows of menu items and their nutritional information.

(★印はアレルギー除去対象食品です)

今月の地産物: 玉ねぎ・じゃが芋・なす・とうもろこし

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト...赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
●キュウリ...身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
●ナス...ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
●オクラ...独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

- 夏バテ知らずの大きな身体を作る栄養素
●たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
●ビタミンC (野菜・果物)
●ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
●ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)
●落ちた食欲を取り戻す味付け
●カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
●シヨウガ→少し加えるだけで独特の風味に
●酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



Table with 5 columns: 献立名, 材料名, おやつ, 栄養価. Rows include items like くりむごーんばすた, かぼちゃろーる, うどん(ゆで), etc.

Table with 5 columns: 献立名, 材料名, おやつ, 栄養価. Rows include items like もちむぎごはん, ろーるばん, ひやしちゅうか, etc.

今月の地場産物: 玉ねぎ・じゃが芋・なす・とうもろこし

旬の食材 すいか. Includes text about watermelon benefits and a cartoon illustration of a watermelon character.