

夏ハテ対策にオススメの食べ物

<p><b>香りの強い野菜</b></p> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミン B<sub>1</sub> の吸収を高めてくれます。</p> <p>ねぎ にんにく たまねぎ</p>	<p><b>すっぱい食べ物</b></p> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p> <p>梅干し かんきつ類 お酢</p>
<p><b>ネバネバ野菜</b></p> <p>ネバネバのもととなる成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p> <p>やまのいも (やまいも) オクラ モロヘイヤ</p>	<p><b>夏が旬の野菜・果物</b></p> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p> <p>トマト 西瓜 キュウリ ナス ピーマン ほうろく</p>



<p><b>3(月)</b></p> <p>ロールパン とりにくの ガーリックやき にんじんのグラッセ コンソメスープ ぎゅうにゅう</p>	<p><b>4(火)</b></p> <p><b>小学部6年 リクエスト メニュー</b></p>	<p><b>5(水)</b></p> <p>カレーピラフ トマトスープ ぎゅうにゅう ミックスフルーツかん</p>	<p><b>6(木)</b></p> <p>スパゲティ みそソース グリーンサラダ ぎゅうにゅう ラフランスゼリー</p>	<p><b>7(金)</b></p> <p>★セタ★ やきとりどん たなばたすましじる ぎゅうにゅう ぶどうゼリー</p>
<p><b>10(月)</b></p> <p>とうもろこしごはん とりにくの からあげ ゆでブロッコリー わかめのみそしる ぎゅうにゅう</p>	<p><b>11(火)</b></p> <p>ひじきのスパゲティ なつのレタススープ ぎゅうにゅう シークワーサー (シークワーサーゼリー)</p>	<p><b>12(水)</b></p> <p>★世界の料理★ ソフトフランスパン しろみさかなの ラビゴットソース ポトフ ぎゅうにゅう</p>	<p><b>13(木)</b></p> <p>なつの ハヤシライス やさいのスープ ぎゅうにゅう みかんゼリー</p>	<p><b>14(金)</b></p> <p>ごはん ゆかりふりかけ いりどり ぐだくさんみそしる ぎゅうにゅう みかん</p>
<p><b>17(月)</b></p> <p>うみの日</p>	<p><b>18(火)</b></p> <p>なつやさいの カレーライス ツナサラダ ぎゅうにゅう パインゼリー</p>	<p><b>7月12日 世界の料理～フランス～</b></p> <p>ラビゴットソース、フランス語の動詞ravigoter「元気を出させる」に由来した酢と油と野菜のみじん切りをベースにしたソースです。蒸し暑くなり、食欲も落ちがちな時期なので、さっぱりソースで、食べられるように工夫しました。ポトフもpot「鍋やつぼ」、feu「火」を示し「火にかけた鍋」、たっぷり野菜を大きな鍋でじっくり煮たスープです。</p>		

1学期も残すところあと少しですね。夏らしい気候になると、夏野菜がおいしい時期を迎えます。給食でもいろいろな夏野菜を使います。夏バテを防ぐためにも、好きな人はもちろん、苦手な人もまずは一口食べてみましょう。そして、夏休みを元気に過ごして、2学期にまた会いましょう！

きゅうしょく よていこんだて 7月 かまぐらしえんがっこう