

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	金	黒米入りご飯 鶏肉のしそ味噌焼き もやしとピーマンのおかかソテー なすのチーズ焼き トマトときゅうりの和風和え ニラのかきたま汁 ミルクゼリー(ラズベリーソースがけ)	鶏肉 味噌 かつお節 チーズ 卵 牛乳 ゼラチン	精白米 黒米 砂糖 油	しそ もやし ピーマン 人参 干し椎茸 なす トマト きゅうり ニラ ラズベリー	エネルギー たんぱく質 脂質	700 kcal 29.1 g 22.0 g
4	月	食べ残し0(ゼロ) day 手巻き寿司 野菜と枝豆がんもの煮浸し 味噌汁(キャベツ・玉葱) 飲むヨーグルト	卵 豚肉 カニカマ ツナ 海苔 味噌 がんもどき 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	サニーレタス きゅうり 人参 小松菜 ぶなしめじ 枝豆 キャベツ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質	668 kcal 29.6 g 16.5 g
5	火	セタメニュー ご飯 しそ風味チキンカツと星のコロッケ 生野菜の付け合わせ こんにやくといんげんのピリ辛炒め すまし汁(そうめん・オクラ) レアチーズケーキ	鶏肉 豚肉 さつま揚げ チーズ	精白米 小麦粉 パン粉 油 こんにやく ごま油 そうめん 砂糖	しそ キャベツ きゅうり 赤キャベツ 人参 レタス トマト さやいんげん オクラ マンゴー	エネルギー たんぱく質 脂質	800 kcal 22.3 g 27.8 g
12	火	スペシャルメニュー ご飯 チーズインハンバーグ オクラの塩ゆで 人参グラッセ ベイクドポテト カラフルサラダ コンソメスープ(玉葱・人参・ヤングコーン) メロンソースのミルクプリン	牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 生クリーム ゼラチン	精白米 砂糖 じゃがいも 油	オクラ 人参 レタス サニーレタス きゅうり 黄パプリカ ミニトマト 玉葱 ヤングコーン メロン	エネルギー たんぱく質 脂質	913 kcal 25.8 g 35.9 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ Tel.03-3961-9996



**暑さに負けない体調づくりには
夏野菜は欠かせません！**

【代表的な夏野菜の仲間たち】

現在の日本の天気を「危険な暑さ」という表現で、報道しているのをよく耳にします。まさにその通りだと実感できる暑さが続いていますね。

そんな暑い夏でも元気に育っている野菜があります(右イラスト参照)。ナス、トマト、キュウリなど、とにかく夏の野菜は、彩り豊かで、実を食べるタイプのものが多いですね。

夏野菜の色が濃いということは、野菜も強い日差しに対抗しようと、野菜自身を守るために色素成分を作って紫外線というストレスに耐えようとする防御反応なのです。

野菜の色素や苦みには、人間の病気や疲れの原因となっている活性酸素の害から守るための抗酸化物質(カロテノイド、ポリフェノールなど)を多く含みます。つまり人間は野菜から恩恵をもらって元気に生きていられるのです。そう考えると野菜をしっかり食べる食生活はとっても大切なのです。

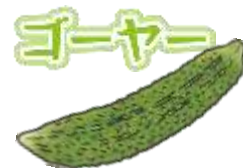
夏休みに入ってから、朝昼晩と野菜たっぷりの食事をとり、これからの暑い季節、夏野菜の力を借りて、元気に乗り切りましょう！

■ 今月の食生活目標 ■

水分を上手に摂ろう！

熱中症予防のために、屋外に出るときや運動をするときは、のどが渇く前に積極的に水分を補給しましょう。

急にたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクがお勧めですが、それ以外は、水か麦茶など、カフェインや砂糖が入っていない飲み物がベストです。



ゴーヤー
沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。



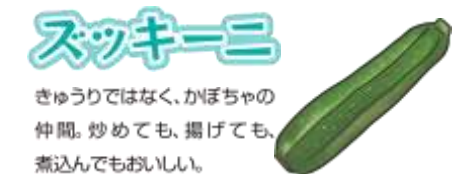
なす
油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。



とうがん
夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に、下ゆでしてから使う。



ピーマン
ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。



スッキーニ
きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。



ししとう
「南巫」ともよばれ、辛い目とうがらし。ビタミンA・C・Eも多い。



トマト
太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。



きゅうり
若い実を食べる。水分がたっぷり。暑さでほてった体をいやしてくれる。



みょうが
食べるのは実ではなく、花のつぼみの部分。みそ汁にちらすとコクも出ます。



かぼちゃ
じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。



オクラ
ネバネバがおいしい。めりめの成分は水溶性の食物繊維。



とうもろこし
若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

**今月の食べ残し0(ゼロ)dayは
4日(月)です！**

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は 7/23)	お盆 (7/15 または 8/15 前後)
季節の節目となる「五節句」のひとつ、日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、織織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。	立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物食べて、健康を願う風習があります。	亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもたれています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。
そうめん	「う」のつく食べ物 うなぎ 梅干し うどん うの花 うり	精進料理 野菜の天ぷら いなりずし