



7月 はいぜん表



彦根市教育委員会

<p>1(月)</p> <p>~滋賀の日・せんいちゃんの日~ こまつなともやしのいためもの</p> <p>こあゆのいそべからあげ</p> <p>ごはん じゃがいものうまに</p>	<p>2(火)</p> <p>~どんぶりの日~</p> <p>スタミナどんのく いんげんのおかかいため</p> <p>ごはん とうがのみそしる</p>	<p>3(水)</p> <p>とりにくのマーメレードやき</p> <p>ラトウイコ</p> <p>コッパン パンプキンポターージュ</p>	<p>4(木)</p> <p>~てっちゃんの日~ ひじきのごもくに</p> <p>あじのネギみそやき</p> <p>むぎごはん しらたますまじる</p>	<p>5(金)</p> <p>~七夕の日こんだて~</p> <p>プロッコリーのソテー</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>ほしがたハンバーグ</p> <p>コーンピラフ マカロニスープ</p>
<p>8(月)</p> <p>もやしとらのいためもの</p> <p>やしぎようざ</p> <p>ごはん ホイコーロー</p>	<p>9(火)</p> <p>~カルちゃんの日~</p> <p>れんこんとにんじんのソテー</p> <p>さけのピザやき</p> <p>コッパン とうにゅうスープ</p>	<p>10(水)</p> <p>キャベツのしおこんぶいため</p> <p>とりにくとだいずのあまからあげ</p> <p>ソフトめん ごもくうどんのしる</p>	<p>11(木)</p> <p>くきわかめのいためもの</p> <p>さわらのみそマヨネーズやき</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p>	<p>12(金)</p> <p>あじつけきゅうり</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>ちくさやき</p> <p>ゆかりごはん ぶたじる</p>
<p>15(月)</p> <p>うみ 海の日</p>	<p>16(火)</p> <p>ゴーヤチャンプル</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ごはん もずくじる</p>	<p>17(水)</p> <p>ごぼうのマヨソテー</p> <p>イカのバジルやき</p> <p>キャベツとウインナーのスープ</p> <p>しよくパン</p>	<p>18(木)</p> <p>~夏野菜たっぷりの日~</p> <p>ほうれんそうともやしのソテー</p> <p>チキンナゲット</p> <p>むぎごはん なつやさいカレー</p>	<p>19(金)</p> <p>しゅうぎょうしき 終業式</p>



夏野菜を食べよう!



ピーマン

よく食べられるようになったのは戦後になってからです。とうがらしの仲間ですが、辛みがないように改良されて生まれた野菜です。

ビタミンAやビタミンCをとっても多く含んでいる野菜で、夏の健康を守ってくれます。

ビタミンPとよばれる栄養素もあり、血管の壁を丈夫にしてくれます。

かぼちゃ

冬に食べるイメージがありますが、実がでるのは夏です。

かたい皮で覆われ、夏に収穫して冬までとっておくことができます。

かぼちゃの黄色は体の中でビタミンAになってはたらくカロテンの色です。皮ふや粘まくを丈夫にしてくれます。

トマト

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざもあるほど、栄養たっぷりの野菜です。

トマトの赤い色は「リコピン」といって、今、とても注目されている体にいい成分です。ビタミンAやCが多く、うま味成分もあるので、生で食べるだけでなく、煮込み料理にも大活躍します。

ナス

熱いインドで生まれたナスは、奈良時代に日本にやってきたといわれています。じつは実のほとんどが水分で、とってもヘルシーな野菜なのです。紫色のもとになっているのは「ナスニン」という成分で、体の若さを保ってくれるはたらきもあるそうです。

油ととても相性がよく、炒め物や揚げ物にすると、とてもおいしいです。