

日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
(曜日)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
26 (火)	ごはん	なつやさいカレー(なす) フルーツミックス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ なす しょうが えだまめ みかん パイン ズッキーニ もも	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら カレールウ	599 18.1 1.7		スプーン
27 (水)	パン	ラビオリスープ ミートパンのぐ れいとうピーチ	ラビオリ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく なす もも	パン じゃがいも パンこ	オリーブオイル	523 20.8 2.5		はし スプーン
28 (木)	ごはん	とりにくとわかめのスープ ビビンバのぐ	とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし	こめ ごま はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	566 23.1 1.8		はし
29 (金)	パン	とうにゅうスープ こんさいのひらつくね やさいのレモンいため	ウインナー とうにゅう ひらつくね	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ キャベツ たまねぎ レモン とうもろこし	パン	くろまめきなこ クリーム あぶら	586 22.5 2.9		はし

*牛乳は毎日つきます。 *生産の都合により、食材が入らないことがあります。



夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

夏野菜の特徴を見てみよう!

きゅうり



約 95% が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす



日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ



保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



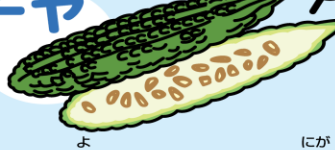
未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。