

# 稲中ランチタイム通信

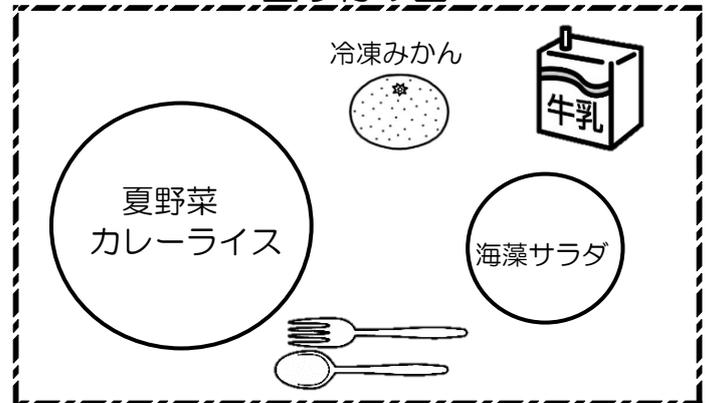
7月12日(金)

## 今日の献立

夏野菜カレーライス  
海藻サラダ  
冷凍みかん  
牛乳



盛り付け図



## 「夏野菜」について

夏野菜が旬を迎えています。夏野菜カレーライスには、玉ねぎ、人参、の他に、今が旬のかぼちゃ、なす、ズッキーニを使っています。煮込むと崩れてしまうので、素揚げを加えました。

夏野菜は基本的に水分とカリウムを多く含みます。夏バテや熱中症の予防に効果的です。また、ビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり胃腸を整えたりする作用も期待できます。夏にとりたい栄養素がたっぷりなので、家庭でも夏野菜をたくさん食べましょう。

## 先生からの食育コメント

ズッキーニは形はキュウリに似ていますが、カボチャの仲間です。日本で普及し始めたのは1980年代に入ってからですが、現代では黄色いものや丸いもの、花付きのものなど、色々な種類を見かけるようになりました。