

Table with columns for dates (3日 to 18日) and rows for ingredients and quantities. Includes a '材料名及び使用量' column on the left.

Table with columns for dates (19日 to 24日) and rows for ingredients and quantities. Includes a '材料名及び使用量' column on the left.



# 献立紹介

## ☆5日(水) 夏野菜のカレーライス☆

◎今月のカレーライスには、かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・水なす・ピーマンなどたくさんの野菜が入っています。かぼちゃ・水なす・ピーマンの夏野菜には夏バテを予防する効果があります。しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう!

### 水なす

◎泉州の特産物で皮がうすくて水分が多く、丸みのある形が特徴的です。



## ☆14日(金) 冬瓜のそぼろ煮・オクラ☆

### 冬瓜

◎とうがんは『冬瓜』と書きますが、実は夏が旬の野菜です。

95%が水分であり、カリウムを含み、塩分を排泄する役割があります。高血圧予防にも効果があります。ビタミンCも含まれているので、肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高める効果があります。

### オクラ

◎オクラのネバネバにはペクチンとムチンが含まれており、腸の働きを整え、便秘解消に効果があります。細かく刻んでよくかき混ぜると粘りが強く出てきます。



## 水分補給を忘れずに!

夏はたくさん汗をかくので、水分補給が大切です。砂糖が入っていないお茶や水、牛乳を飲みましょう。牛乳は成長に必要なカルシウムやビタミンB2がたくさん含まれていて、特に運動後に飲むと熱中症予防に効果があるとされています。運動するときはこまめに水分を取りましょう。

