

7月1日（金）

- ひじきご飯
- にらもや炒め
- 夏野菜のみそ汁
- 牛乳



精華町でとれたたまねぎが夏野菜のみそ汁に入っています。夏野菜というのはその名のとおり、夏にとれる野菜のことです。きゅうり、とまと、なす、ピーマン、かぼちゃなどが代表的です。夏になると体がほてったり、熱がこもったりして食欲が落ちてしまいます。しかし夏野菜は私たちの体を冷やしてくれる働きも持っていて、体を快適に保ってくれます。夏野菜と同じように冬野菜も、冬野菜だけの働きを持っています。ぜひ調べてみましょう。