

# 給食通信

7月8日（水曜日）今日の献立は、

『わかめご飯 厚焼き卵 揚げなすと厚揚げの酢じょうゆかけ  
玉ねぎの味噌汁 牛乳』です。



今日は、暑さに負けない身体を作るために、夏野菜を使った野菜料理にしました。

夏野菜は、厳しい暑さに耐えて育つために、鮮やかな色の皮で紫外線から身を守っているのが特徴です。また、ピーマンやなすに含まれるビタミン類は油を使うことによって、身体に吸収されやすくなるので、今日は一度油で揚げています。そこに大豆製品の厚揚げを炒め合わせました。味付けはさわやかな酸味の酢じょうゆ味です。ビタミン類や無機質がたっぷりと含まれた野菜を食べて、元気に過ごしましょう。