



8月のお献立



今月の季節のメニューは、夏野菜を取り入れました！

27日（木）：季節のメニュー

● コーンライス



コーン（とうもろこし）

とうもろこしは米・麦にならぶ、三大穀物の一つです。
野菜の中ではカロリーは高めでエネルギー源となります。
ビタミン、カリウム、カルシウムなどをバランス良く含む栄養豊かな野菜です。
皮は緑で鮮度のよいものを、先端から出ているヒゲは茶色いものを選びましょう。
とうもろこしは収穫すると急速に栄養価がおちていきます。
そのため、購入後はすぐに食べることをオススメします。
もし、すぐに食べない場合は、一度茹でてラップをして冷蔵庫で保管すれば
2～3日はおいしく食べられます。



● 冬瓜のスープ



冬瓜（とうがん）

冬瓜のほとんどは水分で、カリウムやカルシウム、ビタミンCが豊富です。
胡瓜と同じ瓜の仲間で、冬の瓜と書きますが夏の野菜です。
利尿作用もあるので、夏バテやむくみを取るのにも効果的です。
ビタミンCは夏風邪予防や美肌効果が期待できます。
薄味でさっぱりした食感なので夏にもってこいの野菜です。

