


8月の予定献立表

月	火	水	木	金
21 肉野菜炒め ブチシュウマイ わかめスープ	22 スタミナ ポークカレー コールスロー サラダ オレンジゼリー	23 鮭の塩焼き 春雨の五目炒め えのき茸のみそ汁	24 キャベツの 甘辛ひき肉丼 オクラとモロヘイヤのネバネバ和え 春雨スープ	25 ボウリング教室
28 ビビンバ もずくの酢の物 なめこのみそ汁	29 鯖のおかか煮 すき昆布煮 冷そうめん汁	30 冷やし中華 中華ポテト 青梅ゼリー	31 メンチカツ ブロッコリーと ベーコン和え オニオンスープ	

☆ 8月31日・・・野菜の日



なぜ、この日が「野菜の日」になったのか・・・

1983（昭和58）年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、もっと野菜について認識してもらいたいと「や（8）さ（3）い（1）」の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」に制定しました。

この時期は残暑も厳しく、夏バテで食欲がなくなっている方も多いはずです。

こんな時こそしっかりと野菜を摂って元気に食欲の秋を迎えて欲しいと思います。

まだまだ残暑が厳しい日が続きます・・・そんな残暑も乗り越える！！

食欲がない夏におすすめ！ ★朝・昼・晩のバランスレシピ★

朝・・・ ★枝豆・トマト・カボチャなどを牛乳で混ぜた野菜ポタージュ

★旬の果物とヨーグルトを使ったスムージー

★角切り夏野菜を煮込んだミネストローネスープ

昼・・・ ★玄米おにぎり（具材は食欲が進む物・・・梅、肉みそ、おかかなど）

★なす、ピーマンの炒め物（なすは体を冷やす効果あり。味付けを味噌やカレー粉にして工夫）

★具だくさんのにゅうめん（そうめん）

★生姜やらっきょうの甘酢漬（夏バテ防止と食品の殺菌効果）

晩・・・ ★冷や汁やスープ茶漬け

★ネバネバ食材を使ったスープや丼ぶり（ネバネバ食材は夏の疲れた胃腸の荒れを修復します。）

★冷や奴（茹で鶏や薬味をのせて味をワンパターンにしない）

★豚しゃぶサラダ（うどんやそうめんに乗せて食べると美味）



スーパーのお総菜を利用してアレンジ料理をしても手間と時間が省けます。暑い残暑を乗り越え、美味しく栄養素を取り入れましょう！！