

たべものあれこれ



『^{しょくいく}食育の日』^ひ ^{こんだて}献立について

今日は、『旬^{しゆん}の夏野菜^{なつやさい}を知^しっていっぱい食^たべよう』というねらいの^{こんだて}献立です。ぎらぎらと太陽^{たいよう}の光^{ひかり}をあびて育^{そだ}った夏の野菜^{なつやさい}は、水分^{すいぶん}が多く、体^{からだ}を冷^ひやして夏バテ^{なつよぼう}を予防してくれます。

ピーマンはちりめんと甘辛^{あまから}く炒^{いた}め、かぼちゃはみそ汁^{しる}にしました。ピーマンやかぼちゃは、ビタ^{おお}ミンが^{ふく}多く含^おまれ、体^{からだ}を元^{げん}気にして^きくれます。

夏野菜^{なつやさい}をた^たっぷり食^たべてパワ^{あつ}ーを^{なつ}もらい、暑^{あつ}い夏^{なつ}をのりきりましよう。

夏^{なつ}が旬^{しゆん}の野菜^{やさい}を^{さが}探^みして見^たて、食^まべて、学^{まな}んでください

