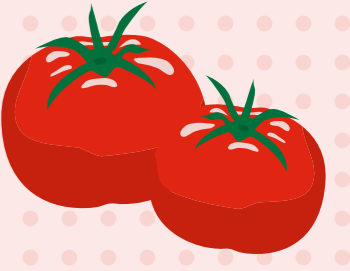


7 July



ひとくちMEMO
とまと トマト

トマトはナス科の野菜に分類され、じゃがいもやピーマンも同じナス科に属しています。夏野菜のイメージが強いトマトですが、1年中出回っています。露地栽培は6月から8月、新技術で栽培されたトマトは2月から5月が旬です。季節により産地と旬が異なり、熊本県産のトマトは1月から5月、北海道産のトマトは6月から8月、愛知県産のトマトは2月から4月が旬です。旬とは一年を通じて一番おいしいといわれる時期のことです。トマトに含まれるリコピンは、マヨネーズや炒め物などの油と摂ることで吸収率が上がります。



フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

1(月)



MENU
●ハンバーグ
●フルーツ
●ひじきごはん

エネルギー：417kcal 脂質：11.4g
タンパク質：10.7g 塩分：1.6g

2(火)



MENU
●チキンカツ
●フルーツ
●さけごはん

エネルギー：418kcal 脂質：12.5g
タンパク質：12.2g 塩分：1.7g

3(水) デザート



MENU
●えびフライ
●フルーツ
●プルコギパン

エネルギー：451kcal 脂質：11.1g
タンパク質：11.2g 塩分：1.9g

4(木)



MENU
●チンジャオロース
●フルーツ
●おかかごはん

エネルギー：411kcal 脂質：12.1g
タンパク質：11.1g 塩分：1.6g

5(金) 金平糖



MENU
●ほしがたコロッケ
●フルーツ
●のりごはん

エネルギー：411kcal 脂質：11.6g
タンパク質：11.1g 塩分：1.8g

8(月)



MENU
●とりにくのからあげ
●フルーツ
●ぎゅうしぐれごはん

エネルギー：412kcal 脂質：11.8g
タンパク質：11.3g 塩分：1.7g

9(火) デザート



MENU
●ミートオムレツ
●フルーツ
●ミルクパン

エネルギー：411kcal 脂質：10.8g
タンパク質：11.0g 塩分：1.6g

10(水)



MENU
●にくだんごの やさいあんかけ
●フルーツ
●こんぶごはん

エネルギー：415kcal 脂質：12.7g
タンパク質：13.4g 塩分：1.7g

11(木)



MENU
●ポークカレー
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー：418kcal 脂質：11.4g
タンパク質：12.4g 塩分：1.7g

12(金)



MENU
●てりやきチキン
●フルーツ
●ごましおごはん

エネルギー：416kcal 脂質：10.1g
タンパク質：12.5g 塩分：1.7g

15(月) うみのひ 海の日



16(火)



MENU
●とりてんあげ
●フルーツ
●さけごはん

エネルギー：410kcal 脂質：11.7g
タンパク質：13.9g 塩分：1.8g

17(水)



MENU
●ハンバーグ
●フルーツ
●ひじきごはん

エネルギー：408kcal 脂質：11.2g
タンパク質：11.0g 塩分：1.6g

18(木)



MENU
●コーンコロッケ
●フルーツ
●じゃこごはん

エネルギー：412kcal 脂質：10.4g
タンパク質：11.1g 塩分：1.7g

19(金)

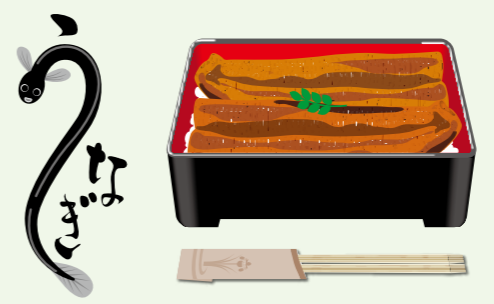


MENU
●なつやさいカレー
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー：420kcal 脂質：11.4g
タンパク質：13.2g 塩分：1.7g



うなぎを食べる日として有名な夏の土用丑の日。今年は、7月24日(水)・8月5日(月)が土用丑の日になります。「土用」とは、四立(立夏・立秋・立冬・立春)の直前約18日間のことを指し、年4回あります。「丑」は、十二支の丑を指しますが、昔は日付を表す単位としても用いられていました。「土用」の期間で、日付の「十二支が丑」になる日が、土用丑の日ということです。天然うなぎの旬は、秋から冬とされていますが、江戸時代夏にもうなぎを売りたいと考えた「うなぎ屋」が「土用丑の日」にうなぎを食べる習慣を広めたと言われています。もともとは暑くても食べやすく体調を整える「う」の付く食べ物、梅干しやうどん、土用の名の付く「しじみ」などが食べられていました。



FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ!
ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。