

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
ごはん 牛乳 さけの塩焼き ひじきのいため煮 南瓜と玉ねぎの味噌汁	ごはん 牛乳 かつおフライ ベーコンといんげんのソテー ミネストローネ チョコドーナツ	ごはん ハヤシルウ 牛乳 切干し大根の和風サラダ ヨーグルト	ミルクパン りんごジャム 牛乳 タンドリーチキン いそポテト(青のり) 卵スープ	ごはん 牛乳 かき揚げ 天つゆ ツナサラダ 七夕すまし汁 きらきら餅
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根のいため煮 豆腐とわかめの味噌汁 ラムネゼリー	ごはん 牛乳 チキン照り焼きパティ 海藻サラダ ポトフ アーモンドフィッシュ	ごはん ポークカレー 牛乳 マカロニサラダ ヨーグルト	コッペパン 牛乳 キャベツメンチカツ ソース カラフルサラダ コンソメスープ	ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 赤魚の白しょうゆ漬け焼き ごもくきんぴら 小松菜と油あげの味噌汁 冷凍パイナップル
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	
海の日 				
	ごはん 牛乳 チキンのチーズのせ焼き ごぼうサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ごはん ぶた丼の具 牛乳 冷ややっこ しょうゆ ワンタンスープ	黒糖食パン 牛乳 コーンクリームコロッケ ラタトゥイユ ABCスープ	

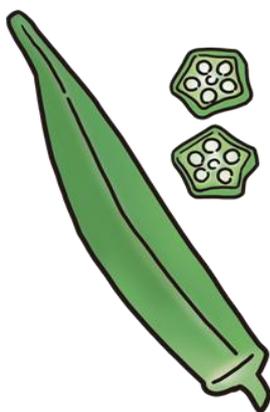
## オクラは野菜の☆です!

### アフリカ生まれの野菜!

2000年以上前から栽培され、古代エジプトの王たちも食べていたといわれます。「オクラ」の名前もガーナの言葉に由来するそうです。

### 花もとても美しい!

オクラはアオイ科の植物でハイビスカスのようなきれいな花をつけます。



### 成長期の健康づくりに!

免疫力を高めるカロテン(ビタミンA)や、健全な成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

### ネバネバ成分が効く!

ねばりのもとには水溶性の食物繊維です。血糖値の急上昇をおさえてくれます。また、胃腸を保護するはたらきやコレステロールの吸収をおさえるはたらきも期待されています。

オクラのネバネバ成分は水に溶けやすいので、ゆでるときは短時間で。ガンボスープやカレーに入れるときには仕上げ時に加え、汁ごといただくとう効果的にとれます。また輪切りにすると星の形になるので、盛り付けが楽しくなりますよ。

