

夏野菜を食べて暑さに負けないからだづくり

本格的な暑さで食欲が落ちていませんか？

トマト、きゅうり、かぼちゃ、なす、ピーマン、とうもろこしなど、今が旬の夏野菜には、体に必要な水分やカリウムを豊富に含んでおり、体にもこもった熱を、体の中からクールダウンしてくれる効果があります。レモン汁や梅肉を使ったソースでさっぱりと食べたり、カレー風味をプラスしたりと、食欲がわくような調理の工夫で、おいしい夏野菜をいただきます。



Table with 10 columns: 日曜日, 献立名(昼), 3時のおやつ, 黄の仲間, 赤の仲間, 緑の仲間, 献立名(夕), 黄の仲間, 赤の仲間, 緑の仲間. Rows 1-31 contain daily menu items.