

8月の献立

今月の食材【桃(もも)】



			1日(木)	2日(金)
			ご飯 魚のムニエル 付合せ(トマト) 和風マカロニサラダ コンソメスープ(キャベツコーン) りんご蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(キャベツ) ひじきのサラダ 味噌汁(大根わかめネギ) バナナ 牛乳
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
冷やし中華 シュウマイ 付合せ(ブロッコリーカリフラワー) パンナコッタ 牛乳	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(きゅうり) 南瓜サラダ(ハム) コンソメスープ(大根 舞茸) すいか 牛乳	ご飯 高野豆腐の旨煮 春雨の酢の物 味噌汁(もやし 油揚げネギ) 牛乳寒天 牛乳	食パン ジャム(りんご) ミートボールケチャップ煮 カリフラワーのサラダ コンソメスープ(法蓮草 えのき) ピーチソースゼリー 牛乳	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(いんげん) キャベツのゴマ酢あえ すまし汁(豆腐 ネギ) りんごのヨーグルトかけ 牛乳
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
振替休日 	夏季家庭療育日 (~8月20日)			
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
		ご飯 鶏肉の竜田揚げ 付合せ(オクラ) ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(玉葱 えのきネギ) ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 魚の塩焼き 付合せ(いんげん) 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(もやしわかめ) 牛乳わらび餅 牛乳	夏野菜カレー ツナサラダ パン 牛乳
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ご飯 魚のレモン風味 付合せ(粉ふき芋) ブロッコリーのマヨネーズサラダ モロヘイヤのスープ 豆乳ゼリー 牛乳	ご飯 ふりかけ ゆで豚の甘味噌かけ 長芋のツナマヨネーズ すまし汁(玉葱 ネギ) ストロベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 魚の照り焼き風 付合せ(さつま芋) 胡瓜の小町和え 味噌汁(玉葱もやし三つ葉) 抹茶ミルク寒天 牛乳	くろロールパン イタリアンチキン グリーンサラダ コンソメスープ(キャベツ人参) りんごのすりおろしゼリー 牛乳	ご飯 変わり卵焼き 大根と生揚げの煮物 味噌汁(なすかぼちゃネギ) 梨 牛乳

さわやかな甘みがあり、みずみずしくなめらかな食感が特徴の果物。豊田市の桃は栽培面積、出荷量ともに県下有数です。今年は4月と5月に好天が続いたため、生育が順調で豊作が見込まれています。地元の特産品ですので、旬の味覚を味わえると良いですね。

代表的なももの品種



- ・早生品種(早い時期に出回るもの)「**日川白鳳**」6月下旬～
⇒もも特有のみずみずしさがあり、甘みが強く、肉質は柔らかめ。
- ・中生品種 「**あかつき**」 7月中旬～8月中旬
⇒白桃×白鳳で交配し育成した品種で、甘みが強く日持ちが良い。日本で多く栽培されており、良質なものは贈答品としても人気。
- ・晩生品種 「**川中島白桃**」「**黄金桃(黄桃)**」 8月中旬～9月下旬
⇒肉質が締まっており、日持ちが良い。**川中島白桃**は大玉で甘くてジューシーな食感。**黄金桃**は果肉が黄色で、果肉が硬めで缶詰に加工されることが多い。

ももの栄養



甘くて食べやすく、水分や栄養が豊富で食欲が低下する暑い夏にぴったり!

- カリウム**：血圧を下げる効果やむくみ解消効果がある。
- ナイアシン**：コレステロール値を下げる効果がある。
- ペクチン**：食物繊維の一種で整腸作用があり便秘解消に役立つ。
- カテキン・ビタミンE**：抗酸化作用があり、老化防止やがん予防に役立つ。
- クエン酸・リンゴ酸**：疲労回復や食欲増進効果がある。

選び方・保存方法・皮のむき方



<選び方>

- ・丸みやくぼみが左右対称で、皮のうぶ毛がきれいに生えている。
- ・完熟の目印は、くぼみの周辺が青くなく、甘い香りが漂っていること。

<保存方法>

- ・熟していないものは、常温で追熟させる。
- ・冷やすと甘みが落ちるため、食べる2時間前に冷蔵庫で冷やす。

<皮のむき方>

- ・ももは果頂部から枝付きの方向に繊維が走っている。そのため果頂部の方から皮をむくと果肉がなめらかにむくことができる。
- ・湯むきする場合は、沸騰したお湯にももを約10秒間入れ、すぐに氷水につけてからむく。



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

