



				1日(木)	2日(金)
				ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(サニーレタス) ブロッコリーの胡麻和味噌和え すまし汁 (えのき かまぼこ ネギ) ココアマフィン	ご飯 切干大根のオムレツ 付合せ(トマト) ひじきの五目煮 味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ) グレープゼリー
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	
ご飯 魚の塩焼き 付合せ(法蓮草 人参) 胡瓜とチーズのおろし和え 味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ) 青りんごゼリー	ロールパン ポークビーンズ ツナサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) パンナコッタ	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(人参 ブロッコリー) トマトとじゃこのサラダ 味噌汁(豆腐 えのき ネギ) パイン	ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(オクラ) 海老と冬瓜のくず煮 すまし汁(とろろ昆布 ネギ) 米粉のバナスタックケーキ	焼きそば シュウマイ 付合せ(ブロッコリー) 中華スープ (豆腐 わかめ ネギ) カップヨーグルト	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
振替休日 	ご飯 魚の照り焼き 付合せ(いんげん) 胡瓜の小町和え 味噌汁(じゃが芋 わかめ 葱) オレンジゼリー	ご飯 ミートボール野菜ソース 春雨サラダ コンソメスープ(キャベツコーン) カップヨーグルト	休所日		
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	
ご飯 鶏のレモンソース 付合せ(人参 いんげん) ココロサラダ すまし汁(玉葱 わかめ) パインゼリー	ご飯 五目玉子焼き 付合せ(南瓜) ブロッコリーと人参のごま和え 味噌汁(なす 油揚げネギ) カップヨーグルト	ご飯 ハッシュドポーク 夏野菜とチーズのサラダ コンソメスープ (キャベツベーコン) ストロベリーゼリー	ご飯 魚のピリカラフル 付合せ(カリフラワー) もやしの中華サラダ 中華スープ(豆腐椎茸ネギ) りんごゼリー	ご飯 肉じゃが キャベツのおかか和え 味噌汁(えのき 油揚げネギ) カスタードプリン	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
ご飯 麻婆豆腐 カニカマとキャベツの 中華サラダ 中華スープ(人参 玉ねぎ) カップヨーグルト	ご飯 魚のムニエル 付合せ(ブロッコリー コーン) マカロニハムサラダ コンソメスープ(大根 玉葱) パナナ	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ(オクラ トマト) 南瓜のごま炒め 味噌汁(生揚げ わかめ 葱) みかん寒天	食パン ジャム(いちご) ミートローフ 付合せ(粉ふき芋) 大根とツナのサラダ コンソメスープ(法蓮草しめじ) アイス風デザート	ご飯 煮魚 付合せ(もやし 人参) 五色和え 味噌汁(なめこネギ) 米粉のメープルマフィン	

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がり、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。