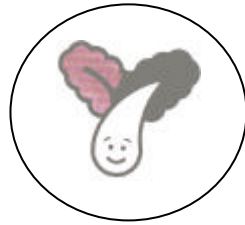


7月のはま菜ちゃんは・・・



なつやさい えだまめ・トマト・いんげん・きゅうり・とうもろこし・なす

「なつやさい」は、とりすぎた水分をからだの外に出したり、ほてっているからだを冷やすなど、わたしたちが、暑い夏を快適にすごせるような強いパワーがあります。



トマト



生まれはペルーです。日本には江戸時代に伝わりました。一年中ありますが、夏が一番おいしいです。食べると食欲が出たり、消化を助けてくれます。はだもスベスベにしてくれたり、栄養たっぷりのやさいです。横浜で3番目に多くとれるやさいで、4月から6月はビニールハウスで作り、6月から8月は畑で作ります。

えだまめ

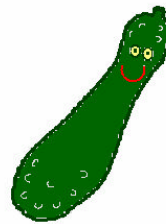
6月から7月にとれるやさいで大豆の子どもです。枝についた実を食べたことが、名前のはじまりです。からだを元気にしたり、夏の暑さをのりきるパワーがたっぷりつまっています。

とうもろこし



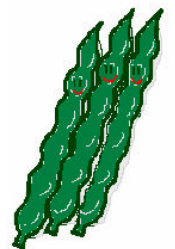
7月ごろにとれます。食物せんいが多く、ごはんのかわりに食べている国もあります。肉にたりない栄養素がたくさんはいつているので、肉料理のつけあわせにするとよいです。

きゅうり



横浜で4番目に多くとれるやさいです。暑くて食欲がない人、熱のある人に おすすめのやさいです。

さやいんげん



5月から7月に とれます。はだをきれいにしたり、つかれをとってくれるやさいです。

給食では 夏やさいのスパゲティ えだまめ あげなすのふた肉とやさいのあんかけ きゅうりの梅肉あえ ゆでとうもろこし 肉じゃがに使っています。