7月のはま菜ちゃんは・・・

なつやさい

≪トマト・きゅうり・えだまめ・さやいんげん・とうもろこし≫

「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したりするなど、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。一年中出回っていますが、夏が一番おいしいです。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。

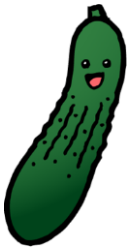
給食では、

- ○卵とトマトのスープ
- ○スパゲティトマトソース
- ○夏野菜のカレー　などに使います。

きゅうり

横浜で4番目に多くとれるやさいです。なつやさいの中でも、特に水分が多く含まれています。

給食では、

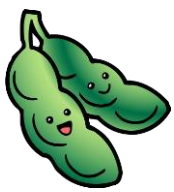


- ○きゅうりの梅肉あえ
- ○中華あえ
- ○即席漬
- ○サラダ

など、たくさんの献立に使っています。

えだまめ

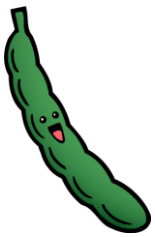
6月から7月にとれるやさいで大豆の子どもです。枝についた実を食べたことが、名前のはじまりです。給食では、7月にゆでたえだまめが出ます。



さやいんげん

5月から7月にとれます。

給食では、肉じゃがなどに使います。さやいんげんを入れるといろどりがよくなります。



とうもろこし

ごはんのかわりに主食として食べている国もあります。新鮮なものは、生で食べることができます。

給食では、7月にゆでたとうもろこしが出ます。