

# 6月26日(月)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・カレー炒り豆腐
- ・なすのツナ和え

<ひとくちメモ>

今日は、「なす」についてのお話です。なすは、90%以上が水分でできていて、体の中を冷やしてくれる働きがあります。夏に食べるのにぴったりの野菜です♪今が旬のなすをたまねぎやツナと一緒にしょうゆや砂糖、ゆの酢で和えてさっぱりとした和え物にしました。

