



7月19日

アホース(ご飯) / 牛乳

ピカジーニョ

世界の料理
(ブラジル)

ヴィナグレッチサラダ / コーヒーゼリー



南大陸の約半分を占めるブラジル。日本の約22倍です。

特産品は、コーヒー豆。
生産量も輸出量も世界第一位!

ピカジーニョ



ピカジーニョは、細かく刻んだものという意味で、ひき肉、玉ねぎ、トマト、にんにくを炒めたものです。ごはんと一緒に食べるブラジルの家庭料理です。

7月20日

ご飯 / 牛乳

スタミナ焼き / もずくと夏野菜のサラダ

あじのつみれ汁



夏にとりたい食べもの

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。

