



	7月31日(月)	8月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
栄養価はすべて週平均 504kcal 塩分2.0g	主菜 ラフテー - ゴーヤチャンプルー - さつま芋の天麩羅 - 人参しりしり - ほうれん草のおひたし - フルーツ(パイン缶) - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご ゴーヤ旬 ラフテー旬 郷土料理旬	主菜 メバルの香味油風味 - かに玉 - 豚肉とチンゲン菜の塩炒め - 大根の中華旨煮 - 春雨サラダ - ナムル - ザーサイ漬 - 中華おこわ ごはん付き 中華メニュー 小麦 たまご 牛乳 かに 中華旬	主菜 牛肉とごぼうの甘辛煮 - つみれの炊き合わせ - ツナとキャベツの炒め物 - いんげんの当座煮 - タマゴサラダ - 胡瓜のしその実和え - 金時煮豆 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳 えび かに	主菜 ホキのマヨネーズ焼き - 鶏団子の甘酢あん - スナッペンエンドウの塩炒め - アスパラとしめじの煮びたし - 大根と水菜のサラダ - もやしと胡瓜の海苔酢和え - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳	主菜 豚肉の照り炒め - 高野豆腐の炊き合わせ - 竹輪とピーマンのおかか炒め - キャベツの塩麹煮 - 蓮根の梅肉かけ - ほうれん草のくるみ和え - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 牛乳	主菜 鶏肉のマスタード焼き - 五目豆腐 - 茄子とピーマンの生姜炒め - ごぼうのしぐれ煮 - 大根なます - チンゲン菜とじゃこの煮びたし - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご えび かに モロヘイヤ旬	主菜 アジの塩焼き - ソーセージと茄子の炒め物 - 海鮮かき揚げ - 切干大根の炒り煮 - モロヘイヤのおひたし - フルーツ(夏みかん缶) - 漬物 ごはん付き 梅香味御飯 小麦 牛乳 えび
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
栄養価はすべて週平均 522kcal 塩分2.0g	主菜 海老クリームコロッケ - レバニラ炒め - いんげんの炒め物 - 栗と小豆の甘煮 - ほうれん草の千草和え - ささみサラダ - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳 えび 立秋	主菜 鶏肉と茄子の田舎煮 - にらともやしと玉子の炒め物 - ツナと里芋の味噌煮 - きんぴらごぼう - チーズサラダ - オクラのわさび醤油和え - 煮豆 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳 かに オクラ旬	主菜 さわらの西京焼き - 肉じゃが - 油麩の煮物 - 小松菜の炒め物 - 二色なます - 白菜のおひたし - 漬物 ごはん付き 小海老の炊き込み御飯 小麦 牛乳 えび	主菜 枝豆入りキーマカレー - ブロッコリーの炒め物 - さつまいものはちみつ照り煮 - チンゲン菜と小海老の炒め物 - いんげんのピーナツ和え - 野菜のマリネ - 福神漬 ごはん付き 御飯 小麦 牛乳 えび 落花生 洋食旬	主菜 アジの南蛮漬 - 鶏団子の炊き合わせ - 竹輪とキャベツの磯炒め - にんにくの芽の炒め物 - オクラと湯葉の和え物 - わかめサラダ - うぐいす煮豆 ごはん付き 十八穀御飯 小麦 たまご 牛乳 山の目	主菜 豚肉と玉葱の味噌炒め - 厚揚げと大根の煮物 - アスパラとベーコンの塩炒め - 茄子の揚げびたし - 枝豆サラダ - キャベツの甘酢和え - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳	主菜 鶏肉の塩麹焼き - 冬瓜とがんもの煮物 - ビーフンソテー - ごぼうの甘辛炒め - チーズとコーンの和え物 - 豆の胡麻和えサラダ - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
栄養価はすべて週平均 529kcal 塩分2.0g	主菜 さばの柚子胡椒焼き - 肉詰めいなり煮 - ゴーヤの炒め物 - 大豆五目煮 - ポテトサラダ - ほうれん草の土佐和え - 漬物 ごはん付き わかめとじゃこ御飯 小麦 たまご 牛乳 えび かに	主菜 豆腐ハンバーグ - かぼちゃコロッケ - 大根のピリ辛煮 - ひじきの炒り煮 - コールスロー - 長芋の磯風味 - わかめと長葱のぬた - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳 お盆	主菜 豚肉の生姜炒め - ツナじゃが - さつま揚げの炒め物 - 蓮根の胡麻味噌煮 - 海藻サラダ - チンゲン菜の磯和え - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳	主菜 鶏肉とカシューナッツの炒め物 - 麻婆豆腐 - 春巻き - 大根の蟹風味あんかけ - 海藻サラダ - 胡瓜の香味和え - ザーサイ漬 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳 かに 中華メニュー	主菜 メバルと香味野菜のレモン蒸し - ゴーヤチャンプルー - 蓮根のそぼろ煮 - チキンナゲット - キャベツの梅しそ和え - ブロッコリーのサラダ - うぐいす煮豆 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳	主菜 鶏肉の照り焼き - 蓮根の狭み揚げ - さつま芋と切り昆布の煮物 - 卵の花 - 小松菜の辛子和え - 五色なます - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご	主菜 助宗鱈の酒蒸し ほうれん草あん - 豚肉と大根のきんぴら - 鶏団子の炊き合わせ - 茄子の揚げだし - ピーンスサラダ - いんげんのおひたし - 漬物 ごはん付き ひじき御飯 小麦 たまご 牛乳 いんげん旬
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
栄養価はすべて週平均 521kcal 塩分2.0g	主菜 牛肉の粗挽きマスタード炒め - コーンクリームコロッケ - ズッキーニのチーズ焼き - 野菜のコンソメ煮 - イタリアンサラダ - いんげんのドレッシング和え - ピクルス ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳 いんげん旬 洋食メニュー	主菜 さわらの梅風味焼き - 厚揚げの炊き合わせ - 厚焼き玉子 - 冬瓜のあられあん - ごぼうサラダ - じゃが芋の胡麻酢和え - 金時煮豆 ごはん付き 御飯 小麦 たまご	主菜 鶏肉の味噌漬焼き - 竹輪と里芋の煮物 - 大根とこんにゃくのピリ辛煮 - ピーマンともやしの炒め - 白菜の生姜和え - 三色ナムル - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご かに	主菜 赤魚の唐揚げ葱ソース - さつま揚げとじゃが芋の煮物 - 茄子の柚子味噌かけ - いかといんげんの炒め物 - スパゲティサラダ - ほうれん草の胡麻和え - 漬物 ごはん付き 豆御飯 小麦 たまご いんげん旬	主菜 鶏肉のくわ焼き - がんもの含め煮 - 海鮮かき揚げ - 大根のきんぴら - 小松菜のおひたし - タマゴサラダ - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳 えび かに	主菜 アジのみりん漬焼き - キャベツとピーマンの味噌炒め - 茄子とオクラの揚げだし - ぜんまいの炒め煮 - マカロニサラダ - 胡瓜の酢味噌和え - うぐいす煮豆 ごはん付き 帆立と生姜の炊き込み御飯 小麦 たまご オクラ旬	主菜 牛肉の生姜炒め - 高野豆腐の含め煮 - カリフラワーのカレー炒め - 蓮根の青海苔焼き - タラモサラダ - 胡瓜のしその実和え - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	9月1日(金)	2日(土)	3日(日)
栄養価はすべて週平均 519kcal 塩分2.0g	主菜 豚肉の仙台味噌漬焼き - 仙台麩入り煮しめ - 笹かまぼことキャベツの炒め物 - こんにゃくの七味炒め - 里芋のずんだ和え - 山くらげの和え物 - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳 かに 仙台味噌旬 仙台麩旬 郷土料理旬	主菜 ホキの五目あんかけ - 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め - 焼売 - チンゲン菜と小海老の煮びたし - 胡瓜ともやしの中華サラダ - ぜんまいのナムル - ザーサイ漬 - チャーハン ごはん付き 中華メニュー 小麦 たまご 牛乳 えび 中華旬	主菜 助宗鱈の葱蒸し - 炒り豆腐 - とうもろこしのかき揚げ - 小松菜入りスクランブルエッグ - キャベツサラダ - 大根の柚子和え - 金時煮豆 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳 とうもろこし旬	主菜 鶏肉の照り焼きタルタルソース - 肉詰めいなりの煮物 - 里芋の揚げだし - ツナソテー - ほうれん草の胡麻和え - オクラの酢の物 - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳 かに オクラ旬	主菜 エビカツ - じゃが芋と挽肉のカレー炒め - イワシつみれの炊き合わせ - 卵の花 - わかめと長葱のぬた - マカロニサラダ - うぐいす煮豆 ごはん付き 青菜御飯 小麦 たまご えび	主菜 鶏肉の甘辛煮 - 玉子ときくらげの炒め物 - 車麩の煮物 - 水菜とベーコンのガーリックソテー - 大根のポン酢和え - ツナサラダ - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご 牛乳	主菜 さばの幽庵焼き - 蓮根の肉味噌炒め - わらびの炒め煮 - ブロッコリーの生姜炒め - 小松菜の土佐和え - 人参サラダ - 漬物 ごはん付き 御飯 小麦 たまご

こだわり八菜

主菜がまいにち2品!
旬の食材と調理法のこだわりをプラスした
野菜と魚メニューが豊富なうれしい献立です。



「こだわり八菜」は、
毎週火曜日がセレクトメニューです。
主菜を2種類から選べます。

選べる主菜1 火曜日のメニュー欄をご確認ください。

主菜A
主菜B
どちらかが希望のメニューをお選びください。
メニューのご指定がない場合は、「主菜A」を
お届けします。ご了承ください。

7月31日(月)		8月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
栄養価はすべて週平均 ◎主菜A選択 461kcal 塩分2.8g ◎主菜B選択 458kcal 塩分2.7g ※	主菜1 牛肉のロベール風 主菜2 キスのエスカベッシュ ミックスピーズのカラー炒め ヤングコーンのフリット スナッペンエンドウのソテー 根菜のマリネ ブロッコリーとチーズの和え物 ピクルス	主菜1 豚肉の梅風味ソテー 主菜2 鶏肉の塩麹焼き 主菜3 コガネカレイの唐揚げ がんもの炊き合わせ 大根の海老そぼろあん 五目炒め 長芋の酢の物 つるむらさきのしらす和え うぐいす煮豆	主菜1 鶏肉の味噌漬け焼き 主菜2 赤魚の煮付け 肉団子の甘酢あん 枝豆しんじょう 蓮根のたらこ炒め ポテトサラダ オクラの梅肉和え 香の物	主菜1 アジのチーズパン粉焼き 主菜2 豚肉と厚揚げの寄せ煮 茄子と車麩の煮物 海老とズッキーニの塩炒め ブロッコリーの炒め物 ツナと胡瓜の和え物 豆の胡麻和えサラダ 香の物	主菜1 鶏肉の唐揚げ甘酢ソース 主菜2 さわらの若狭焼き 豚肉といんげんの炒め物 さつま芋のレモン煮 きんぴらごぼう タマゴサラダ 大根の青じそ風味 香の物	主菜1 鶏肉の山椒焼き 主菜2 さばの照り焼き 蓮根と海老の塩炒め ひじきと大豆の煮物 鶏ささみとしろ菜の炒め物 キャベツの梅しそ和え ブロッコリーとチーズの和え物 香の物	主菜1 太刀魚の甘酢あんかけ 主菜2 豚肉の生姜ソース 厚揚げと冬瓜の煮物 茄子の揚げだし コーヤとソーセージの炒め物 小松菜のなめ茸和え フルーツ(パイン) 香の物
	小麦 たまご 牛乳 かに	小麦 えび かに	小麦 たまご 牛乳	小麦 牛乳 えび	小麦 たまご 牛乳 えび	小麦 牛乳 えび	小麦 牛乳
7日(月)		8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
栄養価はすべて週平均 ◎主菜A選択 440kcal 塩分2.9g ◎主菜B選択 449kcal 塩分2.9g ※	主菜1 鶏肉のごま漬焼き 主菜2 太刀魚の南蛮漬け 卵ときくらげの炒め物 かぼちゃの甘煮 茄子のそぼろ炒め 小松菜のおひたし 長芋とオクラの和え物 香の物	主菜1 真鱈のトマト煮 主菜2 タンドリーチキン 主菜3 ポークソテーオニオンソース ウインナーと三種豆のコンソメ煮 イカとセロリの炒め物 じゃが芋の粒マスタード炒め 水菜と舞茸のサラダ フルーツ(ブルーベリー&パイン) ピクルス	主菜1 アジと野菜の黒酢あん 主菜2 豚肉と枝豆の炒め物 豆腐のオイスター煮 チンゲン菜とエリンギのソテー 肉団子のもち米蒸し 胡瓜と海老の和え物 春雨サラダ ザーサイ漬	主菜1 鶏肉の柚子胡椒焼き 主菜2 メバルの葱香味蒸し 里芋の肉味噌かけ 五目大豆煮 とうもろこしのバター醤油炒め いんげんの生姜和え ごぼうサラダ 香の物	主菜1 銀鮭の幽庵焼き 主菜2 豚肉の味噌炒め さつま芋と小豆の煮物 肉団子の煮物 とうもろこしのバター醤油炒め チンゲン菜の磯和え 大根とツナのサラダ 香の物	主菜1 牛肉の香味炒め 主菜2 カラスカレイの煮付け 海鮮かき揚げ 蓮根のそぼろ煮 じゃが芋の甘辛炒め なます ひよこ豆と胡瓜の和え物 香の物	主菜1 豚角煮 主菜2 アジの塩麹焼き ズッキーニのグリル かぼちゃと切り昆布の煮物 ビーマンの焼きびたし いかのぬた和え モロヘイヤのおひたし 香の物
	小麦 たまご 牛乳	小麦 牛乳	小麦 牛乳 えび	小麦 たまご かに	小麦 たまご 牛乳	小麦 たまご 牛乳 えび	小麦 たまご えび かに
14日(月)		15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
栄養価はすべて週平均 ◎主菜A選択 440kcal 塩分2.6g ◎主菜B選択 441kcal 塩分2.7g ※	主菜1 赤魚の粕漬焼き 主菜2 牛肉じゃが 鯛つみれの野菜あんかけ 蓮根きんぴら 帆立のバターソテー チンゲン菜の山葵和え 胡瓜と蟹の酢の物 煮豆	主菜1 海老の天麩羅 主菜2 ブリの生姜照り焼き 主菜3 鶏肉の葱味噌焼き 油麩とじゃが芋の煮物 切干大根の炒め煮 ごぼうの甘辛炒め おはぎ キャベツとみょうがのおひたし 香の物	主菜1 鶏肉の野菜ソース 主菜2 真鱈の白ワイン蒸し ほうれん草オムレツ ベンネのポロネーゼ ズッキーニのパン粉焼き アスパラのピーナツ和え ツナサラダ ピクルス	主菜1 牛肉と玉葱の甘辛炒め 主菜2 さわらの胡麻漬焼き がんもの含め煮 ビーマンとじゃこの山椒炒め 里芋の鶏そぼろあんかけ ゴーヤの土佐酢和え ほうれん草の胡麻和え 香の物	主菜1 ぼっかけの塩焼き 主菜2 味噌チキンカツ ウインナーのカレーソテー じゃが芋の青海苔バター キャベツのツナマヨ炒め 小松菜のなめ茸和え 豆と豆乳のサラダ 香の物	主菜1 太刀魚のもろみ味噌焼き 主菜2 鶏肉と冬瓜の旨煮 厚揚げと野菜の炒め物 茄子の揚げだし ひじきの炒り煮 いんげんの辛子和え コールスロー 香の物	主菜1 ひじきコロッケ 主菜2 トラウトサーモンの薬味ソース ブロッコリーとカシューナッツの炒め物 大根とツナの煮物 蓮根の青のりチーズ炒め 胡瓜の生姜酢 オクラのわさび醤油和え うぐいす煮豆
	小麦 牛乳 かに	小麦 たまご 牛乳 えび	小麦 たまご 牛乳 落花生	小麦 えび かに	小麦 たまご 牛乳	小麦 たまご 牛乳	小麦 たまご 牛乳 かに
21日(月)		22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
栄養価はすべて週平均 ◎主菜A選択 451kcal 塩分3.0g ◎主菜B選択 436kcal 塩分3.0g ※	主菜1 さばの西京味噌煮 主菜2 鶏肉の梅しそ焼き いかときこの炒め物 とうもろこしのかき揚げ 卵の花 海藻サラダ サラダこんにゃくの胡麻ポン酢和え 香の物	主菜1 煮豚 主菜2 青梗牛肉絲(チンジャオニユウロウスー) 主菜3 海老のマヨネーズ和え 蟹焼売 アスパラの旨煮 小松菜の塩炒め もやしのナムル 大根とツナのサラダ ザーサイ漬	主菜1 銀鮭の塩焼き 主菜2 メンチカツ 筑前煮 しらたきのたらこ炒め 高野豆腐と野菜の銀あんかけ 枝豆とマカロニのサラダ 小松菜のおかか和え 香の物	主菜1 鶏肉のわさび醤油ソース 主菜2 黄金かれいの煮付け 蓮根の挟み揚げ かぼちゃの煮物 ごぼうの炒め物 胡瓜としらすの酢の物 キャベツとみょうがのおひたし 香の物	主菜1 シーフードカレー 主菜2 ポークジンジャー じゃが芋とウインナーのバジルソース ほうれん草のバターソテー ベンネのコンソメ煮 人参の胡麻和え 大根サラダ 福神漬・らっきょう	主菜1 豚肉のガーリックソテー 主菜2 メバルの揚げおろし煮 肉詰めいなの炊き合わせ しらたきとチンゲン菜のたらこ炒め 大根の炒め煮 いかのぬた和え 海藻サラダ 香の物	主菜1 金目鯛の生姜蒸し 主菜2 鶏肉の大葉チーズ巻きフライ いんげんとツナの炒め物 白菜とさつま揚げの煮物 長芋と椎茸のバター醤油炒め モロヘイヤと湯葉の和え物 胡瓜の梅味噌和え 煮豆
	小麦	小麦 たまご 牛乳 えび かに	小麦 たまご 牛乳 かに	小麦 たまご 牛乳 えび かに	小麦 たまご 牛乳 落花生	小麦	小麦 牛乳
28日(月)		29日(火)	30日(水)	31日(木)	9月1日(金)	2日(土)	3日(日)
栄養価はすべて週平均 ◎主菜A選択 448kcal 塩分2.9g ◎主菜B選択 438kcal 塩分2.9g ※	主菜1 さわらのみりん醤油漬焼き 主菜2 豚肉の味噌角煮 かぼちゃの含め煮 大根きんぴら キャベツの酒蒸し 小松菜としらすのおひたし わかめと海老の酢の物 金時煮豆	主菜1 揚げ鶏と根菜の黒酢あん 主菜2 牛肉と玉葱の甘辛炒め 主菜3 銀鮭のバター醤油焼き 里芋の胡麻味噌煮 蓮根のピリ辛炒め ブロッコリーの香り炒め チンゲン菜の山葵和え 小松菜の赤ワイン煮 香の物	主菜1 メバルの煮付け 主菜2 鶏肉のたらこマヨネーズ焼き 白身魚と豆腐のふんわり揚げ 切干大根の炒め煮 万願寺唐辛子の山椒炒め さつま芋サラダ 小松菜の胡麻味噌和え 香の物	主菜1 ハンバーグ 主菜2 からすかれいの洋風煮付け きこのクリームペンネ ほうれん草のバターソテー スクランブルエッグ しろ菜の柚子和え チーズサラダ ピクルス	主菜1 鶏肉ときこの治部煮 主菜2 さばの塩焼き がんもの炊き合わせ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの炒め物 ツナサラダ もやしの生姜和え 香の物	主菜1 太刀魚とあさりの香味蒸し 主菜2 豚肉のさっぱり焼き コーンクリームコロッケ さつま芋の甘煮 小松菜のにんにく炒め えのきとオクラの和え物 ひじきと蓮根のサラダ 香の物	主菜1 豚肉ときくらげの炒め物 主菜2 秋鮭の西京焼き 里芋といかの煮物 春巻き ウインナーのカレー炒め キャベツの香りしそ和え 大根サラダ 香の物
	小麦 牛乳 えび かに	小麦 たまご 牛乳 かに	小麦 たまご えび かに	小麦 たまご 牛乳	小麦 たまご 牛乳	小麦 牛乳	小麦 たまご 牛乳 かに

※主食は含まれておりません。

【参考文献】旬「枝豆」「大葉」「ゴーヤ」「おくら」「いんげん」「とうもろこし」「みょうが」からだにいい野菜の便利帳 高橋書店

食への想い 「地産地消」

「食」を通じて地域のみなさまとの繋がりをつくっていきたい。
地元で栽培された野菜や果物を使ったお食事をお届けし、
その美味しさを伝えたいと思っています。

練馬区東大泉の農家、関口完太郎さん、宏行さん親子です。



練馬区東大泉の農家
関口 完太郎さん、宏行さん親子

若い就農者が増えてきて、 楽しんで農業をしているのがうれしいね

夏にはブルーベリー観光農園を開園

練馬区では近年、ブルーベリーの栽培が盛んです。観光農園もあり、開園当初の平成19年は8園でしたが、平成28年には区内で全31園に。関口さん
も、区内では比較的早くからブルーベリー栽培を手掛けている農家です。

「もとは芝の栽培をしていましたが、ゴルフ場などの建設が減って芝の
需要が減少したので、ブルーベリー栽培に移行したんです」と完太郎さん。

ブルーベリーは生育を促すため花芽を摘み取る必要があります、すぐには
実をつけさせることができません。関口ブルーベリー農園が開園したの
は、定植から3年後の平成20年のこと。現在は約400坪のブルーベリー畑
に、5品種208本のブルーベリーが栽培されています。7月中旬～9月中旬
の開園期間中には、延べ1500人ほどが訪れ賑わうそうです。

敷地内の工場では、自家製ジャムを作りJA直売所などで販売しています。
「毎朝、必ずブルーベリージャムをヨーグルトに入れ食べています。目にも
いいからね」



ブルーベリー園は7月中旬～
9月中旬の水・土・日曜開園。
摘み取りは200円/100g



支柱でなくひも誘
引で栽培される
キュウリ。この方法
だとキュウリは比
較的まっすぐ伸び
るのだとか



新鮮!しかも安い!
軒先販売も大人気

親子で20種類以上の野菜を栽培

「最近、若い就農者が増えているんです。そして、みんな大変さだけでなく、
やりがいを感じながら、楽しんで農業をしているんだ」とうれしそうに話す
完太郎さん。

関口家も御多分に漏れず、息子の宏行さんが約5年前に就農しました。父の
完太郎さん同様、脱サラ組です。

「お客さんの“おいしい”の一言が本当に励みになります」という宏行さん。
今年から江戸東京野菜の内藤カボチャを栽培。若い世代は新しいことにも
どんどんチャレンジしています。

ロッカータイプの軒先販売も人気です。トマトやカブ、インゲンなどさまざ
まな採れたて野菜が並んでおり、毎日でものぞいてみたくなるほど。取材当
日も次々に買い物客が訪れていました。

今回は関口さん親子が一生懸命育てたブルーベリーをお届けします。



8/8火
こだわり八菜に登場!
「ブルーベリー
& パイン」



総合園芸センター
「ふれあいの里」

※野菜の生育状況によって、仕入先農家は変更になることがあります。

今月の栄養のおはなし

いよいよ夏本番です。
皆さん、夏バテはしていませんか?

ス タミナ不足にならないよう、きちんと食事を食べて、
水分やエネルギーのほか、ビタミンやミネラルなどの
栄養素をしっかり補いましょう。特に暑い夏は、エネルギー代
謝や疲労回復にかかわるビタミンB1・B2の摂取が重要です。
ビタミンB1を豊富に含む豚肉やカシューナッツ、玄米のほ
か、うなぎやたらこなどがおすすめです。

きちんとした食事や
水分、栄養素をしか
りとり、暑い夏をの
りきりしましょう!



体の免疫力をアップしてくれるカロテン、
ビタミンB1・B2、ビタミンCのほか、カル
シウム、カリウム、マグネシウムなども多
く含みます。独特の粘り成分には、血中コ
レステロールや血圧を下げたり、胃粘膜
を保護してくれたりする効果があります。



香り成分のアルファピネンには、
食欲増進、消化促進、血行促進作
用があります。発汗作用もあるため、身体にこもった熱も
冷ましてくれます。



カロテン、ビタミンCが多く含まれる
緑黄色野菜です。特に、若いさやに
は疲労回復を助けるアスパラギン酸
や、組織を修復するリジンなどのアミノ酸が含ま
れており、美肌作りの効果も期待できます。また、
ビタミンC・E、カロテンなどの抗酸化成分やビタ
ミンB1を多く含むごまと一緒に
和えると、さらに抗酸化効
果があがり、疲労回復が促進
されます。



主成分は糖質とたんぱく質で、野菜
の中では高カロリーですが、セル
ロースが多く、食物繊維が豊富な
ので、整腸効果もあります。胚芽の部分には、ビタミ
ンE・B1・B2、カリウムのほか、新陳代謝に欠かせ
ない亜鉛や全身に酸素
を運んでくれる鉄など
の栄養素がつまってい
ます。

