

2025年8月



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 立秋 ※1	8	9
10	11 山の日	12	13	14	15 お盆	16
17	18	19 食育の日	20	21	22	23 処暑 ※2
24	25	26	27	28	29	30
31 野菜の日						

野菜の日

8月31日は、8（ヤ）3（サ）1（イ）の語呂合わせで「野菜の日」です。
野菜の美味しさや魅力を知ってほしい、もっと野菜を食べてほしいという想いで制定された記念日です。



夏野菜の冷たい

ミネストローネ

<材料（4人分）>

トマト	1個	おろしにんにく	2cm
ズッキーニ	1/2本	オリーブ油	大さじ1
なす	1本	水	200ml
玉ねぎ	1/2個	顆粒コンソメ	大さじ1
ピーマン	1個		(8g)

- ①トマト、ズッキーニ、なす、玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る。
- ②鍋を弱火にかける。オリーブ油をしいて、良い香りがするまでにんにくを炒める。ズッキーニ、なす、玉ねぎ、ピーマンを加え、中火で全体がしんなりするまで炒める。
- ③トマト、水、顆粒コンソメを加え、ふたをして10分煮込む。火を止めて粗熱がとれたら冷蔵庫に入れてよく冷やす。



パプリカ、トウモロコシ、枝豆などを
入れても♪今回はオクラをトッピング！



※1 立秋：二十四節気の一つ。夏が全盛期を迎え、秋の気配が徐々に立ち始める日。

※2 処暑：二十四節気の一つ。暑さが落ち着く時期の意。