

# 小学校

7月11日の  
ときめき給食

今回のときめきポイント



●ごはん(金芽米)

きんめまい

●冬瓜のみそ汁

とうがん

しる

●すずきの塩焼き

しおや

●夏野菜のカレー炒め

なつやさい

いた



今回のテーマは「夏が旬の食材！」です！

こんかい

なつ

しゅん

しょくざい

## 旬の食材とは？

季節ごとに食べごろになる

食べものがあり、それを「旬の食材」と呼びます。

旬の食材は新鮮でおいしく、栄養たっぷりのことが特徴です！！

また、その時期を元気に過ごすための栄養が含まれています！



## 夏が旬の食材

夏が旬の食材は、ビタミンやカリウムをたくさん含んでいるのが特徴です！

暑い夏を元気に過ごすため

に夏が旬の食材をしっかり食べましょう！！

～今回のときめき給食で使用している夏が旬の食材～



とうがん



パプリカ



えだまめ



すずき



### ビタミン

疲れをとってくれ夏バテ予防になります！

### カリウム

体温を下げるのを助けてくれます！