

中学校

7月11日の
ときめき給食

今回のときめきポイント



- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- 冬瓜のみそ汁
- 夏野菜のカレー炒め
- きすの香り揚げ
- お茶
- ヨーグルト



今回のテーマは「夏が旬の食材！」です！

旬の食材とは？

季節ごとに食べごろを迎える食べものがあり、それを「旬の食材」と呼びます。

旬の食材は、安価で、新鮮で栄養価も高く、おいしいことが特徴です！！また、その時期に起こりやすい体調不良をカバーしてくれる栄養が多く含まれています！



夏が旬の食べもの



夏が旬の食材は、ビタミンやカリウムを多く含んでいるのが特徴です！

暑い夏を乗り切るためにも積極的に夏が旬の食材を食べるようにしましょう！！

ビタミン

疲労回復効果や免疫力を高めるため、夏バテ予防にピッタリ！！

カリウム

水分調節機能があり、汗をかいて体温を下げ、むくみを防いでくれます！

～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

かぼちゃ



なす

ズッキーニ



とうもろこし

きす

