

# 小学校

7月14日の  
ときめき給食

- ごはん
- さわらの照り焼き
- とうがんのみそ汁
- なすとピーマンの甘酢煮

こんかい

今回のときめきポイント



今月のテーマは「夏野菜と発酵食品」です！

## 夏野菜

夏野菜とは、夏の時期に収穫され、旬を  
むかえる野菜のことです。



夏野菜には、暑い夏を乗り切るために必要な  
栄養素がたっぷりつまっていて、見た目も鮮やかなものが多いので、目でもおいしく食べられます。また、体の熱を逃してくれ  
る働きがあるものも多く、熱中症の予防にも効果的です。

今日の給食には、夏野菜としてなす、ピーマン、  
とうがんを使っています。他にも夏野菜  
には、トマト、きゅうり、ゴーヤ、おくら、  
とうもろこしなどがあります



## 発酵食品 (酢)



お酢は、米や麦などの穀類や、くだものを発酵させて作られる発酵食品です。

お酢は、体の中でのいろいろな反応(代謝)を活発にしてくれるので、食べたものを効率よくエネルギーに変えてくれるほか、疲れを取りやすくしたり、スタミナアップに役立ちます。また、さっぱりとした酸味(すっぱさ)は、食欲を増してくれ、食欲がなくなる夏の時期にぴったりです。