

# 中学校

7月14日の  
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん
- お茶
- 冬瓜のみそ汁
- すずきの照り焼き
- ヨーグルト
- 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、旬をお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詰まっています。カリウムを多く含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果があります。

今回の給食には、トマトの約4倍といわれるビタミンCが含まれているピーマン、ポリフェノールが豊富で抗酸化作用のあるなす、カリウムを多く含む冬瓜を使用しています。夏野菜はほかにもトマト、きゅうり、ゴーヤ、おくら、とうもろこし等があります。



## 発酵食品（酢）



お酢は、米や麦などの穀類や、果物を発酵させて作られる発酵食品です。

お酢に含まれる酢酸やクエン酸は、体内の代謝をよくしてくれるので、疲労回復や、スタミナア

ップに役立ちます。

また、抗菌効果もあるので、細菌の繁殖を抑える効果があります。お酢を使うことで、食材の保存性もアップし、食中毒の予防になります。

