

中学校

6月25日の
ときめき給食

- ごはん（金芽米）
- 具だくさん汁
- なすとピーマンの炒め煮
- たらの天ぷら

今回のテーマ

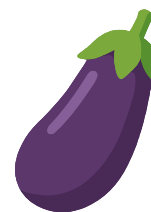
ピーマンの豊富なビタミンC

ピーマンのビタミンCは熱に強く、調理しても壊れにくいのが特徴です。免疫力を高め、夏の強い日差しを浴びた肌や体のダメージをリカバリーしてくれます。

なすの抗酸化成分「ナスニン」

特有の紫色の皮に含まれるポリフェノールの一種「ナスニン」には、強い抗酸化作用があります。紫外線による細胞のダメージを抑え、疲労回復をサポートします。

「旬の野菜」



ズッキーニのカリウムとビタミンB群

カボチャの一種であるズッキーニは、余分な塩分を排出して体内の水分バランスを保つ「カリウム」が豊富です。代謝を助けるビタミンB群も含み、夏バテ予防に効果的です。