

# 小学校

7月13日の  
ときめき給食

- ごはん(金芽米) ●ふりかけ
- 冬瓜のみそ汁 ●はもの天ぷら
- 夏野菜のグリル焼き



こんかい

今回のときめきポイント



今回のテーマは「鱧(はも)と夏野菜!」です

## 鱧(はも)



はもはうなぎの仲間で、見た目はうなぎに似ていますが、はもの方が口が大きく歯もとがっています。関西地方、特に京都や大阪で人気の高い魚です。

7月に京都で行われる祇園祭では、はも料理を食べる習慣があり、祇園祭のことを「はも祭」とも呼んだりします。



はもは、長くて硬い小骨が多いので、はもの身に細かい切込みを入れる「骨切り」をしてから料理するのが特徴です。

## 夏野菜

夏野菜とは、夏の時期に収穫され、旬を迎える野菜のことです。

太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜は、野菜のうまみが濃くて、鮮やかな色の野菜が多いです

また、夏野菜にはビタミン類やカリウム、カロテンなどが含まれています。ビタミン類は疲れをとってくれるはたらきがあるので、夏バテ予防の効果があります。カリウムは体にいらぬものを外に出してくれたり、

カロテンは皮ふや粘膜を丈夫にしてくれます。

ときめき給食には、冬瓜、パプリカ、ズッキーニ、かぼちゃを使用しています。

