

中学校

7月13日の
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- 冬瓜のみそ汁 ●お茶
- はもの天ぷら ●ヨーグルト
- 夏野菜のグリル焼き



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すが、見た目にはうなぎに似ていますが、はもの方が口が大きく歯も鋭いです。関西地方、特に京都や大阪で人気の高い魚です。

7月の京都祇園祭では、はも料理を食べる習慣があり、祇園祭のことを「はも祭り」とも呼んだりします。

はもは、長くて硬い小骨が多いので、「骨切り」をしてから料理をします。骨切りとは、はもの皮の部分はつながったまま、身に細かい切込みを入れ、小骨を切断する調理法です。

骨もそのまま食べられるので、多くのカルシウムをとることができます。



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、野菜本来のうまみが濃いのが特徴で、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。ビタミン類は疲労を回復して、体の免疫力を高めるはたらきがあるので、夏バテ予防の効果があります。カリウムはむくみの予防、カロテンは皮ふや粘膜を丈夫にしたり、視力を維持するはたらきがあると言われています。

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。

