

『夏^{なつ}に^たおいしい食べもの』

と聞くと、なにを思い浮かべますか？

「アイスクリーム!」「冷たいジュース!」と思った人がたくさんいるかもしれない。冷たくてあまくて…もちろんおいしいです。

でも、今日は夏^{きょう}に^{なつ}おいしい夏野菜^{なつやさい}の魅力^{みりよく}をみなさんにお伝えします。

夏野菜^{なつやさい}は、6月^{がつ}～8月^{がつ}ごろに旬^{しゅん}を迎える野菜^{むか}のことで、かぼちゃ、ピーマン、トマト、なす、ゴーヤ、きゅうり、オクラ、えだまめ、ズッキーニ、すいかなどたくさんの種類^{しゅるい}があります。夏野菜^{なつやさい}の特ちょうは、赤^{あか}・黄^き・緑^{みどり}とカラフルな色^{いろ}です。このカラフルな色^{いろ}に夏野菜^{なつやさい}パワーがあり、肌^{はだ}をつるつるにしたり、病気^{びょうき}にかかりにくくしたりしてくれます。(中学校のみなさんへ☆

これを抗酸化作用^{すいぶん}といいます。)また、水分^{すいぶん}がたっぷりなので、暑い夏^{あつ}の水分補給^{すいぶんほきゅう}にもピッタリです。体^{からだ}を冷やす効果^ひもあります。

7月の給食^{がつ きゅうしょく}には、たくさんの夏野菜^{なつやさい}を使っています。献立表^{つか}を献立表^{こんだてひょう}をチェック

してみてくださいね!今日の給食^{きょう きゅうしょく}もおいしくいただきますよ。

