



食育だより

暑い日が続き、体に疲れが出やすい季節です。夏バテを予防するために、タンパク質を多く含む食品、ビタミン、ミネラルを積極的に摂取しましょう。豚肉、うなぎ、大豆製品、卵、果物、夏野菜、梅干しなどがおすすめです。

夏野菜を上手に取り入れましょう～夏野菜の効能～

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。

トマト



赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。

きゅうり



水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富、疲労回復や浮腫み改善が期待できる。

なす



皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える。

ピーマン



加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。

ゴーヤ



苦み成分が胃液の分泌を促し、食欲を増進させる。

オクラ



ねばり気のペクチンが腸内環境を整えて便通を改善する。

枝豆



豆と野菜の両方の栄養を併せもつ。夏バテ防止、疲労回復に効果的。
※枝豆は誤嚥に注意しましょう。

いろいろな料理に活用して夏野菜を摂取しましょう。

8月31日は 野菜の日

8月31日は「野菜の日」

どうしてこの日が「野菜の日」になったのでしょうか？1983(昭和58)年に、野菜に関わる人たちが、もっと野菜の良さを知ってほしいと「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」としました。

1～2歳児で1日200g
3～5歳児で1日250g



サラダで食べると、
両手いっぱい



茹でて食べる野菜
は、片手いっぱい