

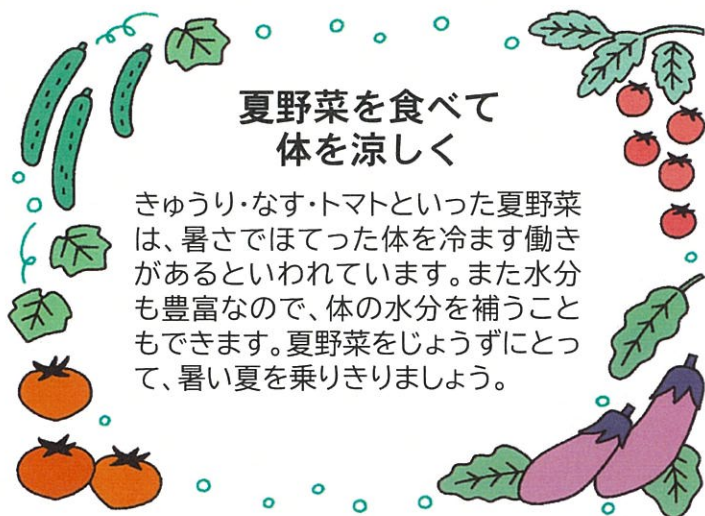
食育だより

8月 清心保育園

江島、飯田

厳しい暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。栄養たっぷりの夏野菜をうまく取り入れ、3食しっかり食べて体力をつけましょう。

今回は夏野菜について紹介したいと思います。



夏野菜を食べて 体を涼しく

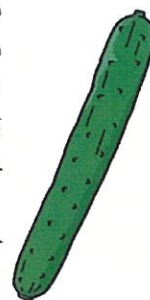
きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をしょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。



水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。

夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



旬の食材

ピーマン

唐辛子の仲間の緑黄色野菜で、フランス語で唐辛子を指す「piment(ピマン)」が名前の由来になったといわれています。少し苦味があるため苦手な子もありますが、細かく刻んでドライカレーやオムライスの具にすると、食べやすくなります。

栄養も甘みもパワーアップ!

パプリカ

パプリカはカラーピーマンの一種です。肉厚で苦みがなくて甘みがあり、赤や黄、オレンジなどの色があります。カラーピーマンは色によって栄養価が異なり、赤色は100g当たりのβ-カロテン量がとても多く含まれています。ビタミンCは赤、黄色共に多くなっています。



ミニトマトは 小さな実にも

ぎゅっと

栄養が詰まっています

トマトとミニトマトをくらべると、ミニトマトの方が、β-カロテンやビタミンCなどが多く含まれます。生のままや煮たり焼いたりして手軽に食べられるのも魅力です。



なすはスポンジみたいに 味がしみ込む!

なすの果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみ込みやすく、組み合わせた素材のうまみやだしを吸収してくれます。漬物、炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな料理があります。

