

# 7・8月食育だより

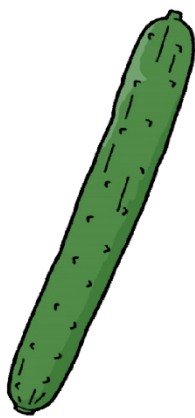
もうすぐ夏休みですね。暑くて食欲がなくなる夏は、毎日の食事を簡単なもので済ませていませんか。夏を元気に乗り切るために食事にも気を配りましょう。野菜には、体によい効果がたくさんあります。五感を意識して食べて下さいね。



## 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。



## 辛くないとうがらし ピーマン



ピーマンはナス科トウガラシ属で、辛みのないとうがらしの仲間です。ビタミンCが多く、β-カロテンも含まれています。ピーマンのβ-カロテン当量は緑黄色野菜の基準（600 μg以上）よりも少ない値ですが、摂取量などが多いことから、緑黄色野菜に分類されています。

## イロイロいろんななす

なすは奈良時代にはすでに日本で栽培されていたといわれています。栽培の歴史が長いため、各地に卵形なすや長なす、丸なす、白なすや青なすなどの色や形もさまざまな品種が生まれています。



## ミニトマトは 小さな実にも 栄養が詰まっています

ぎゅっと

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。



## おしりの星は成熟の証し

おいしいトマトを見わけるとポイントはおしりに星の形や白い筋があることです。この星が成熟している証しです。また、はりつつやがあり、がくがそりかえっているとよいトマトです。

