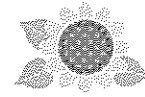




食育だより



～夏野菜を食べましょう！～

厳しい日差しや暑さを感じる日も多くなり、いよいよ夏本番ですね。
夏にはトマトやきゅうり、ピーマン、なすなどのおいしい野菜がたくさんあります。
太陽をたくさん浴び、旬の時期に収穫された食材には栄養素が豊富に含まれています。
また、なすやきゅうりなどは水分も多く含んでいるので水分補給にもなります。
熱中症や脱水症状を防ぐためにも、暑い夏に夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

★夏野菜の効能★

ト マ ト：カリウムやビタミンCが多く、赤い色はリコピンという色素で抗酸化作用があります

き ゅ う り：約95%が水分できていて水分補給にもなり、のぼせやだるさの解消になります

オ ク ラ：ねばねばはペクチンやムチンと言われる成分で、血糖値やコレステロールを安定させ、
胃粘膜の保護や整腸作用などもあります

ピ ー マ ン：加熱しても壊れにくいビタミンCやβカロテンが豊富でがん予防や免疫力を高めます

な す：紫色はアントシアニンという色素で抗酸化作用がありコレステロール値を安定させます

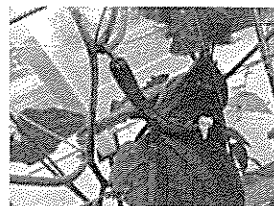
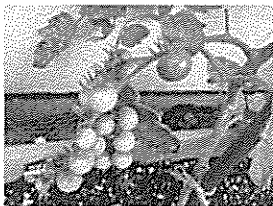
とうもろこし：炭水化物が豊富で、そのほかビタミンB1、B2、カリウムなども含まれています

また一粒の皮は食物繊維でできているので、腸の働きを活発にし便秘に効果があります

今、こども園では屋上園庭になす・ピーマン・オクラ・トマト・きゅうりとたくさんの夏野菜を育てています。子どもたちが当番で水やりをしたり、育つ様子を観察したりしています。

5月に植えた夏野菜はすくすく育ち、それぞれに可愛らしい花が咲き、小さい実が日に日に膨らみ、少しずつですが子どもたちの手によって収穫されました。

これからどんどん収穫してとびきりの笑顔と共に調理室に持ってきてくれることを私たちも楽しみにしています。夏野菜を収穫することで、子どもたちが食材や食べることに興味を持てるよう働きかけ、また給食で美味しく食べてもらえるように工夫していきたいと思えます。



★夏野菜を観察してみよう★

身近な夏野菜にはどのような特徴があるのかをお子さんと見つけてみませんか？

- ・それぞれの形の違いや、感触の違いを楽しみながら触ってみましょう！
- ・新鮮な夏野菜はどのようにおいがするのか、かいてみましょう！
- ・野菜の表面の色と、切った中身の色の違いも見てみましょう！