



夏休みの食育だより



やさいた 野菜を食べていますか？



やさい しょくもつせんい ほう ふく からだ
野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の
ちょうし ととの せいかつしゅうかんびょう よぼう けんこう か
調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない
た もの にがて やさい ひと ひんしゅ ちが ちようりほう
食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんのが、品種の違いや調理法によ
あじ か た ほうほう あじ おも
って味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思
こんかい なつ しゅん なつやさい とくちょう しょうかい
います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。



なつやさいとくちょうみ 夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり



やく すいぶん おお
約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト



あか しきそ つよ こう
赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす



にほん ふる た
日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ



ほぞん
保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「βカロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



みじゅく 未熟なうちに 収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



こめ こむぎ ならせ
米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ



にがうり よ にがみ
「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ



きざ で ねば
刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ざり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ



だいす じゅく まえ わか まめ た
大豆が熟す前の若い豆を食べるものの、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。