



2022年8月

## 給食だより

野のはな保育園

園庭で育てている野菜は、きゅうり、なす、ピーマンです。そのほかにも、夏にはトマト、かぼちゃ、スイカ、など、瑞々しい野菜が旬を迎えます。夏野菜は、水分、ミネラル、ビタミンが豊富で、夏に不足しがちな栄養素を補ってくれる上に、豊富な水分で身体を冷やす効果があり、私たちの身体を健康に保ってくれる素晴らしい食材です。特に旬の野菜は、旨味があり、栄養価が高く、価格が安い！の三拍子です。今食べなきゃもったいない！夏野菜の魅力について、お伝えします。

### トマト



βカロテン、ビタミン C・E と3大酸化ビタミンを含んでいます。真っ赤な赤い色素のリコペンにも強力な抗酸化作用があります。抗酸化作用は、夏の強い紫外線からダメージを受けた皮膚や身体を酸化から守ってくれます。独特の酸味「クエン酸」は肉のうまみを引き出してくれるため、パスタや煮込み料理などの調理方法がおすすめです。

### きゅうり



体を冷やす夏野菜の代表！95%が水分で、水分補給ができ、体を冷やす作用があります。カリウムが多く含まれているので、利尿作用があり、むくみを解消できます。また、ぬか漬けにするとビタミン B1・B2 も摂取でき、疲労回復を助ける一品になります。

### ピーマン



大きいピーマン 1 個にはレモン 1 個分に相当するほどのビタミン C が含まれ、熱に強いのが特徴です。独特の香りが気になる場合は、炒める等加熱をしっかりする調理がおすすめです。油で調理をすることでβカロテンの吸収率を上げることができます。

### なす



体を冷やす効果があるので、夏バテにはぴったり。油で調理をすると、抗酸化作用のある、紫色の色素「ナスニン」の流失を防ぐことができ、おいしさも閉じ込めることができます。

### かぼちゃ



冬至に食べる文化があることから、冬の野菜のイメージがありますが、実は旬は6月から9月頃です。抗酸化作用のあるβカロテンに加えて、ビタミン E の量は野菜の中でもトップクラス。黄色の色素はかぼちゃ自体が紫外線から身を守るためのβカロテンに由来します。人間の身体にも効果的に働き、日焼けやシミの予防になります。煎った種にも、骨の成長を助けるマンガンなど、栄養がたっぷりです。おやつの一品にしてみてもいいかもしれません。

### モロヘイヤ



「王様の野菜」と呼ばれる、栄養たっぷりの野菜です。独特のネバネバ成分「ムチン」は胃の壁を保護する働きがあり、夏の疲れた消化器のトラブルにも効果的です。茹でて納豆に混ぜたり、みそ汁に入れたりすることで、食べやすく手軽に食べられます。

参考文献：「あたらしい栄養学」 吉田企世子 松田早苗 監修 高橋書店 出版

