

**野菜を食べよう！！**

野菜には「夏の野菜は身体を冷やす」「秋冬の根菜は身体を温める」といった自然のリズムに沿った季節ごとの特徴や機能があります。夏は暑さで新陳代謝（しんちんたいしゃ）が乱れ、体調が狂いがちになります。また、冷房や冷たいものの食べ過ぎ・飲みすぎから「むくみ」「食欲不振」「消化不良」　　　　などを起こしやすくなります。冷たいジュースやアイスばかりではなく、旬の夏野菜を食べて、自然の力で涼んでみませんか？みんなで野菜を食べて、暑さに負けない元気な身体を作りましょう！

**野菜の持つ力って何だろう？**











野菜たっぷりのチャーハンで　暑い夏を乗り越えよう！！



**簡単野菜のレシピ！！**

～夏野菜チャーハン～

＜材料＞（２人分）

ベーコン　３０ｇ　　なす　小１本　　　卵１個

おくら　　４本　　　コーン　１缶

ごはん　　１合　　　しょうゆ　大さじ１／２

パプリカ　１個　　　塩・こしょう　少々

＜作り方＞

ベーコン、なす、パプリカを５ｍｍ角程度に細かく切りフライパンで炒める。

コーンを加えて塩、こしょうをする。ご飯と卵を加えてさらに炒め、

しょうゆで味付けをする。下ゆでしたおくらを刻み、上に盛って完成☆

****





****

同志社女子大学　公衆栄養学教室



**豆知識～旬のおいしい野菜を食べまくれ！！～**

日本では、多くの野菜は1年中店頭に出回っています。しかし、同じ野菜でも旬の時期のものは味が良く、栄養価も高いのです！

☆おいしい野菜の見分け方☆

トマト　→へたや切り口がみずみずしい緑色。しっかりとした重みのあるもの。

　　　　　ビタミンA、ビタミンC、ビタミンB₆、カリウム、ルチンが豊富

なす　　→へたがしっかりとし、とげが鋭くとがっているものほど新鮮。

ビタミンC、ビタミンB₁、カリウムが豊富

かぼちゃ→へたは枯れて乾き、まわりがくぼんでいるものほど完熟！

ビタミンC、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンE

カルシウム、鉄、カリウムが豊富

きゅうり→イボがとがっているものが新鮮！！

　　　　　ビタミンC、カリウム、カロテンが豊富



**京野菜はどれだ！？**



たくさんある野菜の中から京野菜を見つけて○をしてね！

全部答えられるかな？（京野菜は4つあるよ！）

**⑧**



**⑩**

**⑤**



**③**







**①**

**⑦**



**②**





**⑪**

**⑨**

**⑥**

**④**