

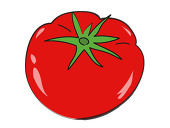
**野菜を食べよう！！**

55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！！

[](http://www.google.co.jp/imgres?q=%E3%82%A4%E3%83%A9%E3%82%B9%E3%83%88+%E7%84%A1%E6%96%99+%E3%80%80%E6%A0%84%E9%A4%8A%E5%A3%AB&hl=ja&rlz=1T4SUNC_jaJP372JP372&biw=1280&bih=628&tbm=isch&tbnid=PzH9zScW74ULbM:&imgrefurl=http://kids.wanpug.com/illust177.html&docid=DjVoB6q2eju3vM&imgurl=http://kids.wanpug.com/illust/illust2028.png&w=387&h=400&ei=KFfsT-r1NO_LmAXA9OjbAg&zoom=1&iact=hc&vpx=789&vpy=277&dur=1205&hovh=228&hovw=221&tx=143&ty=145&sig=108545165252069101656&page=1&tbnh=139&tbnw=134&start=0&ndsp=21&ved=1t:429,r:11,s:0,i:101)

**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＞

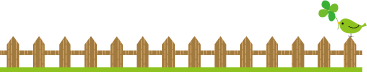
ベーコン、なす、パプリカを５ｍｍ角程度に細かく切りフライパンで炒める。

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☆

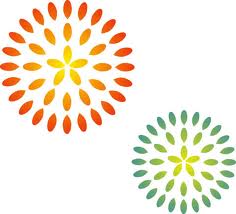
****





****

同志社女子大学　公衆栄養学教室

[](http://www.google.co.jp/imgres?q=%E3%82%A4%E3%83%A9%E3%82%B9%E3%83%88+%E7%84%A1%E6%96%99+%E5%A4%8F&hl=ja&sa=X&rlz=1T4SUNC_jaJP372JP372&biw=1280&bih=628&tbm=isch&prmd=imvns&tbnid=v05oGs0SV9tMnM:&imgrefurl=http://e-poket.com/illust/kero56.htm&docid=WDgcgOnIc7vfyM&imgurl=http://e-poket.com/illust/img/illust/hanabi.jpg&w=480&h=436&ei=X07sT4-SDOqTmQX25tztAg&zoom=1&iact=hc&vpx=678&vpy=288&dur=1217&hovh=214&hovw=236&tx=134&ty=117&sig=108545165252069101656&page=1&tbnh=128&tbnw=141&start=0&ndsp=20&ved=1t:429,r:11,s:0,i:104)[](http://www.google.co.jp/imgres?q=%E3%82%A4%E3%83%A9%E3%82%B9%E3%83%88+%E7%84%A1%E6%96%99+%E5%A4%8F&start=290&hl=ja&sa=X&rlz=1T4SUNC_jaJP372JP372&biw=1280&bih=628&tbm=isch&prmd=imvns&tbnid=Sfly5XzHC5xNRM:&imgrefurl=http://free-sozai.seesaa.net/article/20548117.html&docid=nWOYwI5ANFm-uM&imgurl=http://free-sozai.up.seesaa.net/image/natu-yasai10m.gif&w=270&h=214&ei=bVPsT6nZJ9D1mAXqnfjCAg&zoom=1)

**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！？**

[](http://www.google.co.jp/imgres?q=%E3%82%A4%E3%83%A9%E3%82%B9%E3%83%88+%E7%84%A1%E6%96%99+%E5%A4%8F&hl=ja&sa=X&rlz=1T4SUNC_jaJP372JP372&biw=1280&bih=628&tbm=isch&tbnid=2RiXKY6dGqrbBM:&imgrefurl=http://print-sozai.net/dl/illust/asagao/&docid=2xTJGfYfB8Xi1M&imgurl=http://print-sozai.net/dl/illust/asagao/i_asagao.png&w=1261&h=732&ei=7FvsT7OFF-nbmAXJ2IngAg&zoom=1&iact=hc&vpx=941&vpy=310&dur=1158&hovh=171&hovw=295&tx=175&ty=99&sig=108545165252069101656&page=1&tbnh=98&tbnw=169&start=0&ndsp=20&ved=1t:429,r:13,s:0,i:107)

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**

[](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/SIG=12adoe3rm/EXP=1340251930;_ylt=A3JvW3iZTeFPpooA4s6U3uV7/*-http:/shop.takii.co.jp/shop/img/product/l1/NEA708.jpg)[](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/SIG=12qct6lud/EXP=1340251929;_ylt=A3JvW2yZTeFPQ5AAsu.U3uV7/*-http:/suteki2.sakura.ne.jp/sblo_files/flower777/image/kamonasu300.jpg)

**⑩**

**⑤**

[](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/SIG=12v3mvvdm/EXP=1340252767;_ylt=A3JuMF_eUOFPfU0ASNyU3uV7/*-http:/free.foto.ne.jp/free/resize.php?image=images/images_big/fd400317.jpg)

**③**

[](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/SIG=1267vdj9c/EXP=1340253678;_ylt=A3JuNHltVOFP1G0BbuCU3uV7/*-http:/oixi.jp/mama-cook/img/87/RFNDTjc4NDgFqg.JPG)

[](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/SIG=131uhsthd/EXP=1340252866;_ylt=A3JvW2xBUeFP5pYAXtyU3uV7/*-http:/image.space.rakuten.co.jp/lg01/80/0000965280/87/img394c1ca1zikezj.jpeg)

[](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/SIG=13uv585vp/EXP=1340253598;_ylt=A3JvcpQeVOFPfm4AalGU3uV7/*-http:/thumbnail.image.rakuten.co.jp/@0_mall/k-yasaimura/cabinet/yasai/yasai-026-b.jpg?_ex=350x350&s=2&r=1)

**①**

**⑦**

[](http://sig=133gneiod/;_ylc=X3IDMgRmc3QDMARpZHgDMARvaWQDQU5kOUdjU2hxTTlWSlZocG1NQkc2bzg3ZnhCeVVGLUVsc2M1d01WNmtvV2hDT2xRbDNTYzlaWGtCVDRjaVEEcAM2WWVPNkkuY0lPV0dtZWVjbi5PQWdPT0JxT09CdnVPQnFBLS0EcG9zAzEyOQRzZWMDc2h3BHNsawNyaQ--/*-http:/thumbnail.image.rakuten.co.jp/@0_mall/ocs/cabinet/item1/oca2975.jpg?_ex=300x300&s=0&r=1)

**②**

[](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/SIG=13apal6n8/EXP=1340253385;_ylc=X3IDMgRmc3QDMARpZHgDMARvaWQDQU5kOUdjU09SMEV4ZHNBWVhENjhOU3RLV1dLLVA5UUZ1SFNCclZ3N0tacGdoNmNCLUdnWGpxOWdhYzB3LVIwBHADNlllTzZJLmNJT1dHbWVlY24uT0FnT09DdU9PRG8uT0NyT09DcE9PRG9nLS0EcG9zAzIxMwRzZWMDc2h3BHNsawNyaQ--/*-http:/stat.ameba.jp/user_images/20100201/22/vege-fru/31/de/j/o0386050210397438248.jpg)[](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/SIG=13pjua716/EXP=1340252280;_ylt=A3Jvcov4TuFPGmYAafKU3uV7/*-http:/www.rams-agi.com/thumb.php?src=files/img_item/yasainae/denntouyasai/kyo/img59007296.jpg&wh=186)

[](http://www.google.co.jp/imgres?q=%E3%82%A4%E3%83%A9%E3%82%B9%E3%83%88+%E7%84%A1%E6%96%99+%E5%A4%8F&start=339&hl=ja&sa=X&rlz=1T4SUNC_jaJP372JP372&biw=1280&bih=628&tbm=isch&prmd=imvns&tbnid=tEQvO214H-jo7M:&imgrefurl=http://illustrationmaterial.blogspot.com/2010/09/blog-post_03.html&docid=LZGYwDjg9AZ4tM&imgurl=http://3.bp.blogspot.com/_si97eeheEFE/TIDTCTWDzSI/AAAAAAAABwM/tYNcb6gJLEE/s1600/himawari06.jpg&w=400&h=301&ei=bVPsT6nZJ9D1mAXqnfjCAg&zoom=1&iact=hc&vpx=680&vpy=142&dur=1331&hovh=195&hovw=259&tx=117&ty=148&sig=108545165252069101656&page=15&tbnh=130&tbnw=173&ndsp=27&ved=1t:429,r:11,s:339,i:197)[](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/SIG=13i48lrns/EXP=1340253125;_ylc=X3IDMgRmc3QDMARpZHgDMARvaWQDQU5kOUdjUVpjbHdYbUVfdXZHZTZzdF9UNFNsdWd4aTBEUjNXX3JwYkJFOGtuU2JTX3NNTnhrQjIyOTBITGcEcAM2WWVPNkkuY0lPV0dtZWVjbnlEamc1dmpncWJqZzZ6amc3UGpncjNqZ3FZLQRwb3MDMTc3BHNlYwNzaHcEc2xrA3Jp/*-http:/stat.ameba.jp/user_images/20111229/10/mitsuboshi-yasai/b3/47/j/o0448029911701189998.jpg)[](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/SIG=12d5eq719/EXP=1340252363;_ylt=A3JuMFZLT.FPvcYApheU3uV7/*-http:/blog-imgs-54.fc2.com/k/o/b/kobatakefarm/ebiimo.jpg)

**⑪**

**⑨**

**⑥**

**④**