



7月 なつやさいをたべよう!

7がつにはいり、むしむしとあつきせつがやってきましたね。なつになつやさいを食べることで、いいことがたくさんあります。



- ☆ほかのきせつに食べるより、おいしくてからだにいい
- ☆あついときに食べると、からだのなかからからだをひやしてくれる
- ☆やさいのせいぶんが、たいようのひかりからはだをまもってくれる

なつやさいにはどんなものがあるかな?

なつやさいクイズ

どっちがなつやさい??
なつやさいのえのほうに○をつけよう♪

- ① トマト たまねぎ
- ② どうもろこし はくさい
- ③ しいたけ ピーマン
- ④ オクラ にんじん
- ⑤ だいこん ゴーヤ

いくつわかったかな?
こたえはプリントの
みぎしたに
かいてあるよ♪



クイズのほかにも…
モロヘイヤやかぼちゃ、えだまめ、とうがん、すいかなどがあるんだよ。
きせつによって、スーパーにあるやさいがすこしちがうんだよ。おうちのひとと、いまどんなやさいがスーパーにあるかみにいってみてね♡

やさいのいろいろのちから

トマトやにんじんはあかいろ、とうもろこしやかぼちゃはきいろ、ほうれんそうやピーマンはみどりいろなど、いろんないろのやさいがスーパーにはならんでいるね!

やさいのいろには、わたしたちのからだをまもるはたらきがたくさんあるんだよ。
たとえば、あかいろやみどりいろは、かぜのばいきんがからだにはいってこないようにまもってくれたり、からだのなかから、げんきでいられるようにはたらいてくれているんだよ。いろがあざやかなやさいは、わたしたちのからだにいろんないいはたらきをしてくれるんだ。しろいやさいにもびょうきからからだをまもってくれたり、いろいろいいはたらきがあるよ。トマトやピーマン、かぼちゃやなす、だいこんなど、いろがあざやかなやさいもたくさんたべようね♪



★カラフルなやさいでげんきいっぱい!★

保護者の方へ

植物の体内には、日光から受ける害や害虫の毒などから身を守るための成分があります。トマトの赤色や、ニンジンやオレンジの黄色、ブロッコリーやピーマンの緑色、ブドウの赤紫色など、野菜や果物に含まれる色素成分などです。この色素成分は体内で有効な働きをすることで、総称して、『**フィトケミカル**』とよばれています。フィトケミカルの多くは、**活性酸素**の働きを阻害する**抗酸化物質**として植物の体内で働いており、同様の働きをヒトの体内でもすると期待されています。活性酸素は、細胞を傷つけてがん化させ、胃がんや大腸がんを引き起こしたり、動脈硬化や白内障などの病気や、老化の引き金にもなっているといわれています。フィトケミカルには、活性酸素を阻害する抗酸化作用以外にもさまざまな作用をもち、がんや動脈硬化、心臓病などの**生活習慣病の予防**に役立つといわれています。野菜にはフィトケミカル以外にビタミンやミネラルが多く含まれています。生活習慣病の予防のためには、たくさんの種類の野菜を食べることが大切です。

また暑いときに、トマトやスイカなどの水分を多く含んだ野菜を食べると、不足しがちな水分を補給したり、体内から身体を冷やしてくれます。夏野菜に多く含まれるビタミンCは生活習慣病を予防するだけでなく、夏の強い日差しから肌を守ってくれます。

健康日本21(第2次)では、野菜の摂取目安量は**1日 350g**です。野菜1日350gは副菜として小鉢5つほどです。例えば、朝に小鉢1つ、昼に2つ、夜に2つ食べるようにして、積極的に摂取するようにしてください。

七タ★そうめん

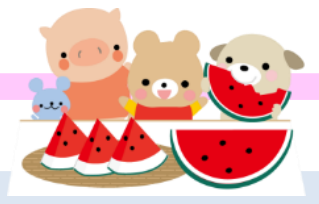
材料 (2人分)

- そうめん 1束
- きゅうり 1本
- プチトマト 8個
- オクラ 3本
- スライスチーズ 2枚
- ハム 2枚
- 卵 1個
- 麺つゆ お好みで

- ① そうめんをゆで、水洗いする。
- ② きゅうりを洗ってへたをとり、薄切りにする
プチトマトは洗ってへたをとり、半分に切る。
オクラは洗って茹で、幅5mm程の小口切りにする。
- ③ スライスチーズとハムは星形に切る
- ④ 卵は薄焼きにし、細切りにして錦糸卵にする。
- ⑤ お皿に天の川のように盛り付けてできあがり♪



この1品で1人当たり野菜は
約100g摂れます♪



「あかいろ」や「みどりいろ」のやさいは、からだをまもるはたらきがあるんだよ。あかいろやみどりいろのやさいには、かぜのばいきんがからだにはいってこないようにまもってくれたり、からだのなかから、げんきでいられるようにはたらいてくれているんだよ。いろがあざやかなやさいは、わたしたちのからだにいろんないいはたらきをしてくれるんだ。しろいやさいにもびょうきからからだをまもってくれたり、いろいろいいはたらきがあるよ。トマトやピーマン、かぼちゃやなす、だいこんなど、いろがあざやかなやさいもたくさんたべようね♪

