

# なつやさいをたべよう!



## なつやさいのちから

なつになると あつさで からだが つかれやすくなったり、しょくよくがなくなったりします。これを「なつバテ」といいます。なつやさいは「なつバテ」からからだをまもってくれるはたらきがあります。

### ★なつやさいのちから★

#### ①ほてった からだを ひやして くれます

なつやさいには すいぶんが いっぱい いらっているので あつくなった からだをひやして くれます。

#### ②なつバテに まけないように からだを ととのえて くれます

なつやさいには 「ビタミン」という、えいようが たっぶり ふくまれているので からだの ちょうしを ととのえて くれます。



## ★なつやさいクイズ★

〈きれい〉のように、もんだいとあてはまるやさいをせんでむすんでみよう!



とまと



きゅうり



とうもろこし



オクラ



なす

▪ 〈きれい〉みどりいろで、さわると チクチクと いたいやさいは?

▪ ①ねばねばしてて、ほうちょうで できると きりくちが ほしがたの やさいは?

▪ ②きいろくて つぶつぶが いっぱいの やさいは?

▪ ③そとは むらさきいろで、なかは しろい やさいは?

▪ ④まるくて あかいろで、おおきいもの や ちいさい ものがある やさいは?

## 保護者の方へ

じめじめとした梅雨の時期が続いていますが、いかがお過ごしですか?高温・多湿な状態になると、体温を一定に保とうとして、必要以上のエネルギーを消費します。そのような状態が続くと身体が対応することができなくなり、熱が出る、胃腸の働きが弱くなるなどの不調に繋がります。「夏バテ」になると食欲が低下し、つい食事がそうめんや冷やしうどんだけということになりませんか?こうした食事では、タンパク質やビタミン、ミネラルが不足してしまい、より疲れやすく、バテやすい体になってしまいます。

夏バテ予防の食事のコツを紹介します。1つ目は、夏野菜です。水分を多く含むため、体温を下げ、ビタミン類は体の調子を整える働きをします。2つ目は、肉、魚、卵、大豆製品などの良質なたんぱく質です。3つ目は、豚肉やうなぎ、枝豆などに多く含まれエネルギー代謝をサポートするビタミンB群です。4つ目は、生姜やニンニク、唐辛子、青じそなど食欲増進や発汗作用のある食品です。5つ目は、酢やレモン、梅干しに多く含まれ疲労物質を分解するクエン酸です。これらを料理にうまく組み合わせてバランスの良い食事を心掛け、暑さに負けない体をつくりましょう。

例えば



## 夏バテ予防・対策におすすめの料理

さっぱりと食べやすく、簡単で栄養バランスのとれた料理を紹介します。

◎冷しゃぶサラダ 例) 豚肉 + 夏野菜 + 梅ダレ



梅には食欲増進効果や疲労回復効果があり、さっぱりと食べられます。

◎そうめん 例) 麺 + とまと + ツナ + 大葉



トマト、ツナを加えることでバランスが良くなり、大葉の風味は食欲増進効果があります。

◎ひややっこ 例) 豆腐 + 納豆 + オクラ



納豆やオクラのネバネバは胃の粘膜を保護してたんぱく質の消化・吸収を助けてくれます。

## たなぼた なつやさいカレー

親子で 作ってみよう!



他にも、ゴーヤ・トマト・コーン・パプリカ・ズッキーニなどの夏野菜も使って作ってみよう!

【材料(4人分)】  
かぼちゃ・・・1/8個  
なす・・・1本  
玉ねぎ・・・1個  
オクラ・・・2本  
にんじん・・・1本  
牛肉・・・150g  
カレールー・・・1/2箱  
ごはん

【作り方】  
①かぼちゃはタネをとって一口大に切る  
②なすは一口大にきり、水につけておく  
③玉ねぎは薄切りにする  
④オクラは塩を振ってまな板の上でころがし、茹でてから切る  
⑤にんじんは皮をむき、1センチくらいの厚さに切り、型抜きで好きな形に抜き、茹でる  
⑥なべに油を熱し、牛肉と①～③を炒める  
⑦水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火約15分で煮込む  
⑧いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む  
⑨皿にご飯を盛り、カレーをかけ、にんじんとオクラをトッピングをする

