7月 なつやさいをたべよう

やさいのちから

やさい や くだものは「ビタミン」という えいようがたくさはいっているので、
からだのちょうしをととのえてくれます。
トマトなどのあかいやさい、ピーマンなどのみどりのやさい は、**からだに ばいきんがはいってこないように まもってくれます。**
だいこんなどのしろいやさいは、**びょうきをなおしてくれます。**
いろいろないろの やさいをたくさんたべましょう！

なつやさいクイズ

もんだいにあてはまるやさいをせんでむすんでみよう！

ア・

・①きいろくてつぶつぶのやさい

イ・

・②ねばねばしていて、きるときりくちが ほしがたのやさい

ウ・

・③あかくてからだをげんきにして くれるよ

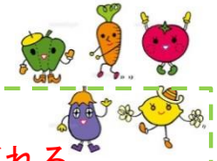
エ・

・④そとはむらさきいろでなかは しろいよ

オ・

・⑤そとがざらざらしていて、たべると すこしにがいよ

なつやさいのいいところ



☆すいぶんがたっぷりはいっているよ
☆あついときにたべると、からだをひやしてくれる
☆からだをげんきにしてくれる

保護者の皆様へ

野菜や果物には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。がんや心臓病の予防には、毎日たっぷりの野菜と果物をとることが効果的です。ビタミンは10種類以上あり、それぞれ重要な役割を果たしています。ビタミンCや、緑黄色野菜に多いβ-カロテンには発ガン物質が体内で作られるのを阻止する働きがあります。また、ビタミンA、C、E、ポリフェノールなどの栄養素には、体内の細胞や組織を酸化させ生活習慣病の原因となる「活性酸素」の発生を抑える作用があります。食物繊維は「腸の掃除役」として生活習慣病の予防に役立ちます。現在日本人が食べる一日の野菜の平均摂取量は約290gほどですが、目標は1日350gです。

旬の野菜は、新鮮で、他の季節に収穫されたものよりも栄養価が充実していて、値段も手頃です。また、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。積極的に野菜や果物を摂取し、元気に夏を乗り切りましょう！

夏野菜のサッパリそうめん

とうもろこしを入れて
もいいですね！

材料　二人分
そうめん１束、トマト1/2個、
きゅうり1/2本、オクラ２本
ごま油大さじ1、めんつゆ適量
青じそ ２枚

作り方
①そうめんを茹でて冷やしておく。
②トマト、きゅうりを角切りする。オクラを小口切りにする。
③②の野菜をごま油であえる
④そうめんのうえに③を盛り付け、めんつゆをかけて、刻んだ青じそをのせたらできあがり

もんだいのこたえ　ア-③とまと　イ-①とうもろこし
ウ-④なす　エ-②おくら　オ-⑤ゴーヤ

同志社女子大学　公衆栄養学研究室　おぎちゃん