



# めざせ！！ なつやさいはかせ



## 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、いろいろな色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、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いろないいはたらきをしてくれるんだ。

トマトやピーマン、かぼちゃやなす、だいこんなど、いろいろな色のやさいをたくさんたべようね♪

## クイズにちょうせん！！

① 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・

＜れい＞さわるとちくちくして、すいぶんたくさんふくんでいるやさいは？



イ・

①そとはつるつるしていてむらさきいろ、なかはやわらかくてしろいやさいは？



ウ・

②つぶつぶがいっぱいであまく、やいたり、すーぷにもつかわれるやさいは？



エ・

③ちいさいものからおおきいものまであって、すっぱくてあまいやさいは？

② なつやさいをえらんでまるでかこもう！



①おくら



②かぼちゃ



③とうがらし



④かぶ



⑤ごーや



⑥はくさい

## なつやさいはみんなのみかた

- ★ ほかのきせつにたべるより、**おいしい！**
- ★ あついときにたべると、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**

## 保護者の皆様へ

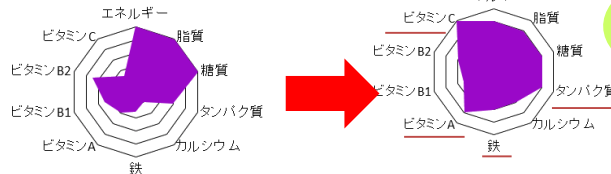
高温・多湿になると、体温を一定に保とうとして、必要以上のエネルギーを消費します。そのような状態が続くと身体が対応することができなくなり、熱が出る、胃腸の働きが弱くなるなどの不調に繋がります。

「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？

このような食事では、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5つ紹介します。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。

(料理例) 冷しうどん



[トッピング]  
揚げ玉、かまぼこ、のりの場合

[トッピング]  
きゅうり、油揚げ、レタス、たまご、のりの場合

出典: <http://relax-diet.com/gazou1/udon.png>

## 夏野菜たっぷり 豚しゃぶうどん



[材料] (2人分)

うどん	2袋	タレ	
豚肉	200g	醤油	大2
レタス	4枚	酢	大1
ミニトマト	4個	砂糖	大2
なす	1本	すりごま	大3

豚肉は炭水化物のエネルギー代謝を助けるビタミンB<sub>1</sub>が豊富です！ズッキーニやオクラをいれても栄養満点でおいしいです！！

### 1. 下ごしらえ

野菜は食べやすい大きさにきり、水にさらしざるにあげて水気をきる。なすは油をひいたフライパンで炒める。

うどんはゆでて冷水にとってしめる。

豚肉をゆでてざるに揚げて常温で冷ます。

### 2. タレを作る

タレの材料を全てボウルに入れ、合わせてタレを作る。

### 3. 盛り付ける

1の材料を盛り付け、2で作ったタレを軽く混ぜ、上からかける



クイズのこたえ ① ア-③とまと イ-②とうもろこし ウ-①なす  
② ①おくら ③とうがらし ⑤ごーや