

いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの整った食事を続けることが大切です。また、熱中症に気をつけ、こまめな水分補給も心がけましょう。今月のしょくいく通信では、健康維持に欠かせない野菜についてお伝えします。

## 野菜を食べましょう！



### 野菜に含まれる主な栄養素

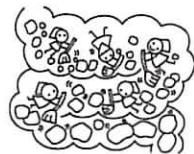
野菜は、一般に水分が多く低エネルギーですが、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、健康維持のためには欠かせないことができます。また、豊かな色彩や特有の香り、食感をもつので、食卓を飾る食材としても重宝します。

**カロテン（ビタミンA）** …… 皮膚や粘膜、目の健康を保つ。  
 細菌への抵抗力を高める。



**ビタミンC** …… 免疫力を高め、風邪を予防する。  
 抗酸化作用があり、生活習慣病を予防する。

**食物繊維** …… 腸内環境を整える。



**カルシウム** …… 骨や歯を形成する。  
 血液凝固や筋肉収縮に関わる。

**鉄分** …… 貧血を予防する。  
 血液をつくる。



**カリウム** …… 細胞の水分を保つ。  
 ナトリウムの再吸収を防ぎ、高血圧を予防する。

## 夏が旬の野菜を紹介します！

旬の食べ物は栄養価が高く、味も美味しく、さらに、多く出回ることによって安価になります。夏が旬の野菜を食べて、暑さに負けず元気に毎日を過ごしましょう。

|                                                               |                                                               |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>トマト</b><br><br>ビタミンAが多い。赤色の色素成分のリコピンには抗酸化作用があり、がんや老化を予防する。 | <b>ピーマン</b><br><br>レモン1個分のビタミンCを含む。ビタミンPも含み、ビタミンCの吸収を助ける。     |
| <b>かぼちゃ</b><br><br>ビタミンA・Cが多い。ビタミンEも多く、老化予防や血行を良くする効果がある。     | <b>きゅうり</b><br><br>水分が多いので、生で食べれば水分補給になる。ビタミンCやミネラルも微量に含まれる。  |
| <b>なす</b><br><br>水分が多い。皮の紫色の色素成分はナスニンというポリフェノールの一環で、抗酸化作用がある。 | <b>オクラ</b><br><br>ネバネバ成分には、便秘解消や糖尿病の予防、たんぱく質の消化吸収を助ける等の働きがある。 |
| <b>にがうり</b><br><br>ゴーヤとも言う。ビタミンCが多い。苦み成分には、食欲を増す効果があるとされる。    | <b>えだまめ</b><br><br>ビタミンCや食物繊維が多い。大豆同様に、たんぱく質やカルシウムも多く含む。      |

## 1日に必要な野菜量

1日に必要な野菜の量は、成人で350g、児童で300gです。平成27年度国民健康栄養調査によると、日本人の平均野菜摂取量は293gと、1日に約50g不足していることが分かります。50g分の野菜は、生野菜で片手にのる量です。

1日の必要量は、朝・昼・夕の3食に分けると食べやすくなります。特に朝食は野菜が不足しがちです。野菜たっぷりのみそ汁やスープなどを取り入れてみましょう。

また、野菜は火を通すとかさが減り、一度にたくさん食べることができます。煮物やいため物、おひたしなどにして、野菜摂取量を増やしましょう。

# しよくせいかつ7月

平成29(2017)年

大阪市立南田辺小学校



月



## 夏野菜を たくさん食べよう



夏においしくなる野菜（夏野菜）がたくさんあります。暑さに負けず、  
元気に毎日をすごすために夏野菜をたくさん食べましょう。

### 夏野菜のなかまたち

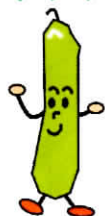
#### かぼちゃ



目やひふをじょうぶにするカロテンをふくんでいます。

カンボジアから伝わったので「かぼちゃ」とよばれています。

#### きゅうり



水分を多くふくみます。  
あせをかい、体がほてった時に食べると、ほてりをしずめてくれます。

#### トマト



太陽の光をたっぷり浴びると真っ赤になります。この真っ赤な色の成分は「リコピン」です。

リコピンは老化を防ぎ、病気を予防する働きがあります。

#### とうもろこし



熱や力のもとになる炭水化物を多くふくんでいます。また、食物せんいも多く、おなかの調子をととのえてくれます。

#### とうがん



夏にとれますが冬まで保存することができるので「冬」の「瓜」と書いて「冬瓜」と言います。  
水分、ビタミンCを多くふくんでいます。

#### ピーマン



ビタミンCを多くふくんでいます。緑色のピーマンより赤ピーマンの方がビタミンCを多くふくんでいます。給食では、7月19日（水）に赤ピーマンが登場します。

### 7月のこんだてより

#### ゴーヤチャンフルー

7月12日（水）の給食に出ます。  
沖縄の料理です。ゴーヤは「にがうり」、チャンフルーは「ごちゃまぜのいためもの」のことです。

給食ではかつおぶしをかけてゴーヤの苦味をやわらげています。

ゴーヤの苦みはつかれをとってくれたり、食欲を増してくれたりします。

