

# 給食で食を考えましょう!!

## 旬の夏野菜を食べよう

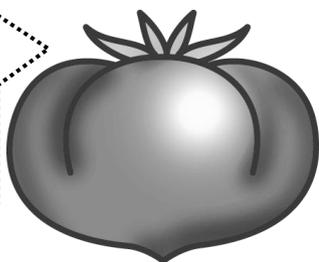
太陽をたっぷり浴びた夏野菜は、ビタミン類や無機質をたっぷり含み、暑い季節に体調を整えるにはピッタリの食品です。積極的に食事に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

### ☆おもな夏野菜と有効成分☆

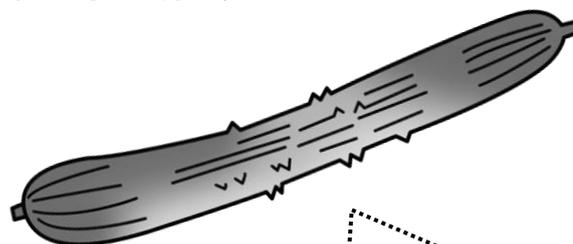
#### トマト (tomato)

※唐柿(とうし)、蕃茄(ばんか)、赤茄子(あかなす)とも言います。

トマトの赤色の成分のリコペンで、動脈硬化を予防!  
酸味の主成分であるクエン酸で食欲増進!

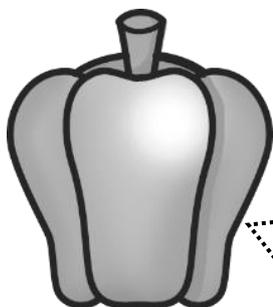


#### きゅうり (胡瓜/cucumber)



約95%が水分で、少量の無機質がバランスよく含まれるので、スポーツドリンクのようですね!

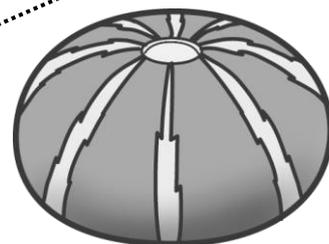
#### ピーマン (bell pepper, sweet pepper)



ビタミンCがレモンの約2倍、赤ピーマンなら約3倍含まれているよ!  
熱を加えても栄養価が損なわれにくいよ!

#### かぼちゃ (南瓜/pumpkin)

カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類、カリウムなど多く含まれているよ!  
また、炭水化物も多いのでエネルギー源にもなるよ!



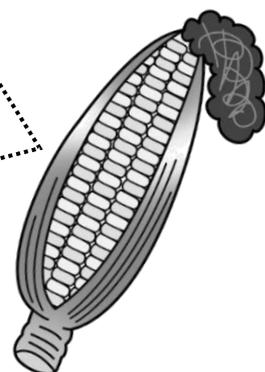
#### なす (茄子/eggplant)

皮に含まれるナスニンは、動脈硬化や高血圧を予防する働きがあるよ!  
油を使った料理にするとおいしさアップ!



#### とうもろこし (玉蜀黍/sweet corn)

エネルギー源となる炭水化物の他、便通をよくする食物繊維のセルロース、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム、マグネシウムなどがバランスよく含まれるよ!



★夏野菜をしっかりとって、暑い夏を元気に過ごそう!