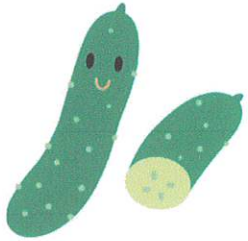




いろいろな夏野菜を食べましょう！

きゅうりやトマトなど、夏野菜がおいしい季節を迎えました。夏野菜にはどんなものがあるのかなどの話を親子としながら、いろいろな野菜を食べてみませんか。

きゅうり



水分が95%以上で、栄養価は高くありませんが、カリウムが豊富に含まれています。体温を下げる効果があります。

おいしさ・新鮮さの見分け方

皮にはりがあり、イボがとがっているものが新鮮です。

(中には、イボのない品種もあります。)

とうもろこし

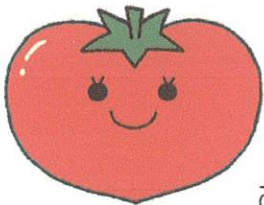


野菜の中でも、糖質が多く高エネルギーです。ビタミンB1、B2、カリウムも豊富で、特に食物繊維が多く含まれます。

おいしさ・新鮮さの見分け方

ひげが茶色でふさふさとしていて、粒が先端までしっかりと詰まっているものを選びましょう。

トマト

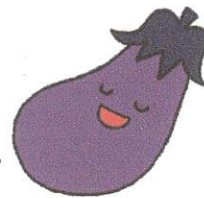


抗酸化作用のあるリコペン(リコピン)やビタミンC、β-カロテン、カリウムも豊富です。トマトの赤は、リコペンの色です。

おいしさ・新鮮さの見分け方

重みがあり、赤みにむらがないもの。おしりに、星形の筋があるものがおいしいサインです。

なす



90%以上が水分で、低エネルギーです。皮にナスニンというポリフェノールが含まれ、コレステロールを低下させる働きがあります。

おいしさ・新鮮さの見分け方

へたにあるとげは、鋭いくらいのものが新鮮です。皮はツヤがあり色が均一のものを選びます。

まだまだあるよ！
今が旬の夏野菜

ピーマン・枝豆・スッキーニ・オクラ・南瓜
ゴーヤ・さやいんげん・とうがん・モロヘイヤなど



7月7日 七夕

七夕の始まりは、1年に1度、織り姫と牽牛が天の川をわたって会うという中国の伝説です。日本には、奈良時代に伝わったと言われています。七夕には、青、赤、黄、白、黒の五色の短冊に願い事を書いて笹竹に飾ったりそうめんを食べたりします。

夏の土用に「う」のつく食べ物

土用の丑の日には、「う」のつくものを食べると病気になるいと言われてきました。

その代表であるうなぎは、疲労回復効果のあるビタミンB群が豊富。

梅干しには、食欲増進や疲労回復の効果があります。

他にも、うどん、瓜(胡瓜・スイカ・冬瓜など)夏バテ防止に効果があります。

