

食育便り

毎月19日は食育の日



2019年7月
さいたま市立大谷場東小学校

もうすぐ、夏休みがやってきます。海水浴や家族旅行、さまざまなイベントへの参加と、楽しみなことがたくさんあることでしょう。夏休みは、早寝早起きを心がけ、1日3度の食事をしっかりと、元気な体と心で生活できるようにしましょう。そして、自分のやることは責任をもって行うことを心掛けてください。

暑い夏こそ、しっかり食べたい野菜！

8月31日は
「野菜の日」です

旬の野菜を食べることは、おいしいだけでなく、その季節の健康作りにも役立ちます。例えば、夏野菜には体を冷やす効果があり、冬野菜には体を温める効果があります。夏に旬を迎える野菜には、水分がたっぷりで、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル。食物繊維がいっぱいです。食卓に上手に取り入れましょう。

かぼちゃ

ビタミンE（A、C、E）が豊富。野菜トップクラスの栄養価の高さ。

ゴーヤ

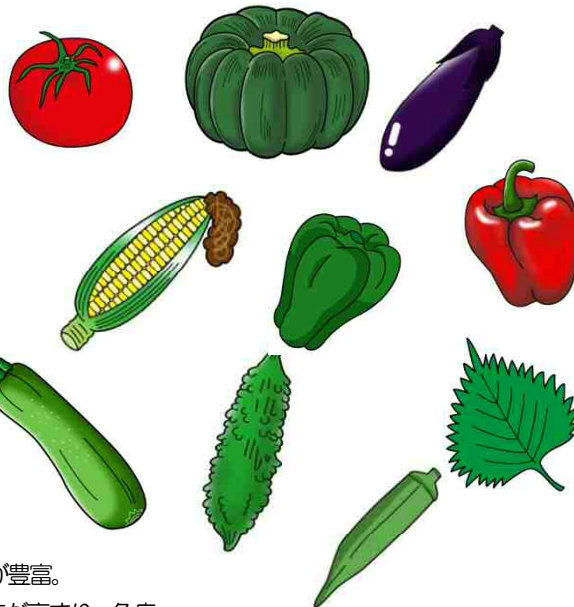
緑のカーテンですっかりお馴染み。ビタミンCが多く、苦み成分には、血糖値やコレステロールを下げる効果も。

なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜。紫色の色素ナスニンは、血管をきれいにする。油と相性バツグン。

トマト

ビタミンのほか、旨味成分も豊富。真っ赤な色のもとのリコピンは、体のさび付きを防ぐ。



パプリカ・ピーマン

ビタミンCが豊富。完熟した実の赤や黄の色のもと、カロテン。臭い成分のヒラジンは血液サラサラ効果も。

とうもろこし

穀物としても食べられるほど栄養が豊富。胚芽部分には、ビタミン、ミネラルがたっぷり。

しそ

カロテンとカルシウムの量は、野菜でのトップクラス。香り成分には防癌作用がある。

ズッキーニ

カロテンやビタミンC、カリウムが豊富。油との相性がよく、カロテンの吸収率が高まり、免疫力アップや夏風邪の予防効果。

オクラ

ムチン（たんぱく質）やペクチン（食物繊維）ネバネバパワーで胃腸を守り、免疫力もアップ。

暑い夏を元気に過ごす食事

暑い日が続くと、食欲がなくなる人が多くなります。さっぱりしたそうめんや冷やし中華そばなど、のど越しがよく食べやすいものが多くなり、食べる内容も、炭水化物（黄色の食品群）に偏ってしまうようです。暑い夏は、体を活動させるのに使われるエネルギー（基礎代謝量）がほかの季節より少なくなります。しかし、体を作っているたんぱく質（赤の食品群…肉・たまご・とうふ・魚・牛乳・海藻など）や、体の調子を整えるビタミン・ミネラル（緑の食品群…トマト・いんげん・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・キャベツ・とうもろこしなど）は、年間を通して同じように、体から必要とされています。ですから、食べる全体量は、少なくなっても、食品群をバランスよく食べる必要があります。



クイズ 何と読むでしょう（季節の食べ物です）

答えは裏面にあります。

西瓜 南瓜 玉蜀黍 冬瓜 胡瓜 萹 獅子唐 茗荷 茄子 蓴菜 李

すいか かぼちゃ とうもろこし とうがん きゅうり には ししとう みょうが なす じゅんさい すもも