

## 夏には、 しっかり夏野菜!

夏は暑い日が続く、からだもバテ気味…こんなときこそ、夏野菜をしっかり食べて元気にすごしましょう。野菜に含まれるビタミン類やミネラル、食物繊維をはじめとして、いろいろな、からだに良い働きをするものが発見され、注目されています。

### ゴーヤ

ビタミンCがキャベツの2倍近く多く、苦味のもと「ククルビタシン」などが、活性酸素が出来るのをおさえる抗酸化物質で、「夏バテ」を防ぎます。

### かぼちゃ

赤・黄ピーマン  
黄色やだいたい色のもと「β-カロテン」で、一部はビタミンAとして働き、抗酸化作用があり、「夏バテ」を防いだり、皮膚を美しく保ちます。

### トマト

太陽をいっぱい浴びた真っ赤なトマトの色は、「リコピン」というカロテンの種類です。リコピンには高い抗酸化作用があり、活性酸素を消す働きをするため、ガンや老化を予防し、免疫力をつけ「夏バテ」を防ぎます。

### モロヘイヤ

ビタミンA・B群・Cがたくさんあり、特にβ-カロテンは、ほうれん草の2.5倍と多く、ビタミンB1とB2はからだを強くしたり、疲れをとります。また、ビタミンB6や葉酸も病気にかけにくくする免疫力を強くします。特に、刻むと出るヌルヌル成分の「ムチン」は胃の壁を守り、消化吸収を助け「夏バテ」を防いだり、なおします。

### とうもろこし

とうもろこしの胚芽にはリノール酸やビタミンB1・B2・B6・Eが多く含まれ、たんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特に、ゆでもなくなりにくいビタミンB2はからだの成長とからだをつくる細胞が新しく生まれかわるのを助けます。

野菜にはまだわかっていない未知の成分が含まれています。野菜の中にも含まれるもの同士が、おたがいに働きあって、よりよい力を出す効果が隠されているのです。

ですから、いろいろな野菜を食べることによって野菜のすばらしい力が発揮されることを考え、1日350gの野菜（その内100gは緑黄色野菜）をしっかり食べて、「夏に疲れたからだ」を早く「元気なからだ」に戻しましょう。

※活性酸素…からだの中に入った酸素からできるもので、血管を弱くして、ガンやいろいろな病気のもとになります。

※抗酸化物質…人間がもともと持っている物質で、特に色のこい野菜に多く含まれ、活性酸素を消してくれる働きがあります。

## 8月のおすすめ メニュー♪

ささみのレモン煮  
《大人4人分》  
材料  
ささみ6本  
片栗粉大さじ3杯  
揚げ油

濃口醤油小さじ2杯  
砂糖大さじ1杯  
みりん小さじ1杯  
レモン果汁大さじ1/2  
ねぎ1本

### 《作り方》

- ①ささみは、1本を5等分のそぎ切りにし、片栗粉をまぶして、170度の油で揚げ
- ②濃口醤油、砂糖、みりんを鍋に入れて沸かし、火を切ってからレモン汁を加える
- ③①のささみを②のたれにからめ、できあがり!

★夏の暑い日に、さっぱりした一品です

★鶏もも肉や、白身魚にも合います

### ☆食育の日☆

7月の食育の日には、バナナの木がこども園に登場しました！木になっているたくさんのバナナを見た子どもたちは、びっくりしていました。さくらぐみ★すみれぐみ★ばらぐみ★ゆりぐみさんの子どもたちが、バナナの木からバナナをもぎ、喜んで食べました。貴重な体験ができました！



|

|