

野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を
整えたり、生活習慣病を予防したりする等、健康に欠かせない食べ物
です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わ
りますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏
野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。



夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり

**2日(火)、4日(木)
5日(金)、16日(火)
19日(金)、23日(火)
の給食にも登場！**

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

**2日(火)
3日(水)
19日(金)
の給食にも登場！**

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

**2日(火)
11日(木)
の給食にも登場！**

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

**23日(火)
の給食にも登場！**

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン

**3日(水)
12日(金)
の給食にも登場！**

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

**2日(火)、9日(火)
11日(木)、16日(火)
19日(金)、22日(月)
の給食にも登場！**

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

9月の給食に登場予定！

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

**8日(月)
の給食にも登場！**

刻むと出てくる粘りはペクチン等の食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

**4日(木)
11日(木)
19日(金)
の給食にも登場！**

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。