

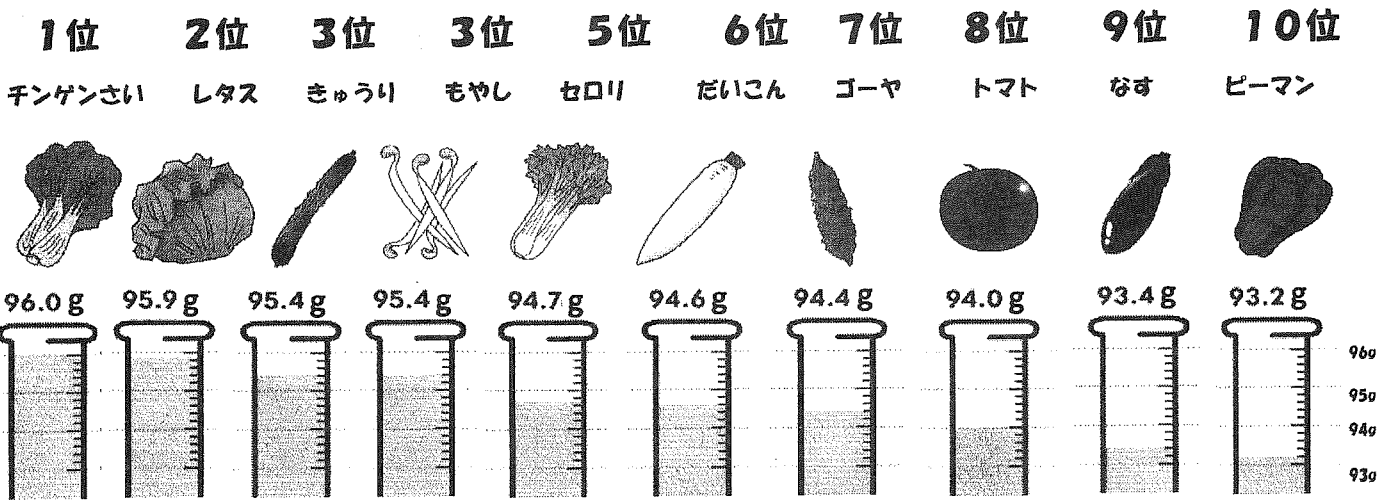
(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用ください。低学年のお子さんには、読んであげてください。)

野菜をおいしく食べて、暑さをのりきろう！

残暑で食欲が落ちるこの時期、みずみずしい野菜を食べて、水分と栄養補給を心がけましょう。
特に夏野菜には、体を冷やす効果があるので、積極的に食べると良いですね。

主な野菜の水分量ランキング

可食部100グラム中に含まれる水分量を比較してみました。(調理すると、水分量は変化します。)

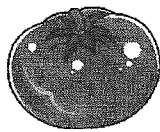


●●● 特に食べてほしい夏野菜を紹介します！ ●●●

トマトの赤い色は、リコピンという美肌効果のある色素です。リコピンは熱に強く、油脂に溶け込んで吸収される性質があります。また、加熱することでトマトの甘みやうまみがアップします。

〈オススメ料理〉

- ・ラトウイユ
- ・トマトソースパスタ
- ・トマトと卵のスープ



きゅうりのみずみずしさとパリッとした歯ごたえは独特で、夏バテなどで食欲がない時にも食べやすい野菜です。なすと同じようにカリウムが多く含まれているため、むくみの改善につながります。

〈オススメ料理〉

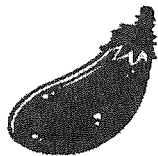
- ・きゅうりとわかめの和え物
- ・リっちゃんサラダ



なすの皮にはナスニンという色素が含まれ、生活習慣病の予防に効果があります。また、水分とカリウムが多く、体の中の余分な塩分(ナトリウム)の排泄を促してくれるため、むくみ予防の効果があります。

〈オススメ料理〉

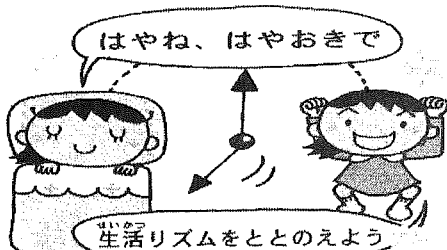
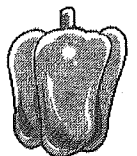
- ・なすのみそ汁
- ・夏野菜カレー
- ・ラトウイユ



ピーマンは、とうがらしから辛みをとって、緑色のまま収穫し、独特の苦みと香りを楽しむ野菜です。また、ピーマンに含まれるビタミンCには、加熱しても壊れにくい特徴があるので、火を通す料理にたっぷり使うと良いです。

〈オススメ料理〉

- ・焼きそば
- ・チンジャオロースー



2学期が始まり、「朝起きるのがつらい」「頭が重い」といったことは起きていませんか？その原因は、生活リズムの乱れです。元気に学校生活を送るためには、早寝・早起き・朝ごはんが基本で、運動・睡眠(休養)も適度に行うことが大切です。