

栄養だより

「夏野菜を食べて夏バテ知らずな体をつくろう！」



夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く体を冷やす働きがあるものや胃腸の働きを良くするものがあります。夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのも夏野菜の長所です。旬の野菜にはその時期に必要な栄養素がたくさん入っています。

これから暑くなってくるとついつい冷たいものをたくさん摂ってしまいがちですがアイスやジュースの代わりに冷したトマトやきゅうりなどを食べてみてはいかがでしょうか？

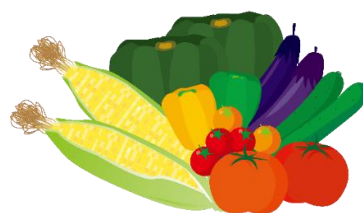
☆夏野菜の種類

きゅうり、オクラ、枝豆、ゴーヤ、ししとう、ズッキーニ、冬瓜、とうもろこし、トマト、ナス、ピーマン、モロヘイヤ、生姜など

☆夏野菜の効果

体を冷やす働きがある食材：きゅうり、トマト、ナス、スイカ

胃腸の働きを良くする食材：ゴーヤ、オクラ、生姜



☆夏野菜の選び方

トマト：真っ赤に熟しているものほど栄養価が高く、皮に色ムラがなくツヤとハリのあるもの。

きゅうり：重みがあって全体にツヤとハリがあり、表面の緑色が濃いもの。表面のトゲがあるものは硬くて触るとゴツゴツ痛いぐらいのものが新鮮です。

ナス：果皮の色が濃く、表面はなめらかで傷がなくハリツヤのあるもの。

ピーマン：ヘタの緑が鮮やかで切り口がみずみずしく黒く変色していないものが新鮮な証で、果皮の表面にハリツヤがあり肉厚なもの。

♪おすすめレシピ♪ ～たくさん野菜を食べて元気な体をつくろう！～

《夏野菜カレー》-材料-(4人分) ※好きな野菜を入れて作ってみよう！



豚ひき肉 200g 玉ねぎ 1個 人参 1本
ナス 2本 トマト 1個 南瓜 160g ご飯 800g
カレールウ 4かけ 水適量 サラダ油 大さじ 1

(1人分の栄養量)

エネルギー 652kcal、蛋白質 17.3g、脂質 19.3g、
炭水化物 99.3g、塩分 2.2g

-作り方-

1. 材料は一口大に切り、南瓜はくし型に切る。
2. 鍋に油をひき豚肉を炒め、南瓜とトマト以外の野菜を炒める。
3. 鍋に水を入れて煮込み、トマトも入れる。
4. 別のフライパンで南瓜を焼く。
5. 鍋の火を一旦止めて、カレールウを入れ溶かしトマトを加え煮込む。
6. 器に盛り付けて最後に南瓜をのせる。

