

夏野菜

を食べてよう

夏ばて予防に最適!!

きゅうり



キューさん

ビタミンA、ビタミンB、ビタミンCを含みますが、ほとんどが水分です。水分とカリウムのはたらきにより、だるさやむくみを防ぐ効果があります。

ミニトマト



ミニトマ兄弟

ビタミンA(カロテン)、ビタミンB、ビタミンC、ビタミンEが豊富。さらに、赤い色素の「リコピン」には、抗酸化作用や美肌効果もあります。

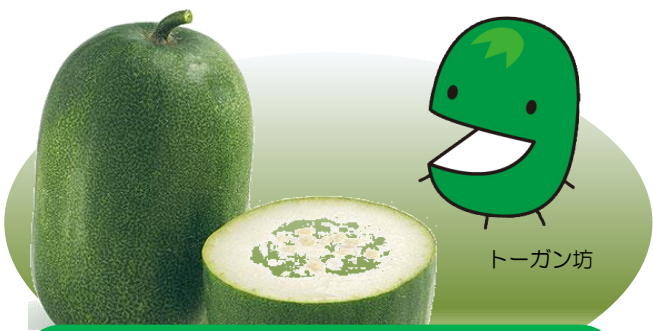
なす



ナスP

塩分を体の外に出すはたらきのあるカリウムが多く含まれています。9割以上が水分で、体の熱を取るといわれています。

ミニ冬瓜

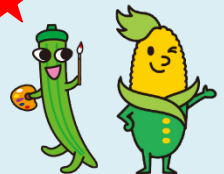


トーガン坊

水分とカリウムのはたらきで、むくみを取り、熱を下げる効果があります。夏ばてにおすすめの野菜です。

★★夏野菜は、自然の夏ばて予防剤!!★★

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、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちなビタミンや無機質などの栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。



給食時の指導（7月）

○給食実施日 14日（金）

○献立名

夏野菜カレーライス 牛乳

海そうサラダ ミニトマト（小中のみ）

○献立のねらい 夏野菜について知る

○指導内容

「夏野菜」の資料です。学級でそのまま読むことができるようにしています。担任の先生の他、日直の児童に読んでもらうなど、ご活用ください。



（低学年）「夏野菜」に興味をもち、すすんで食べることができる。

今日の給食のカレーには、夏野菜のなす、ミニ冬瓜、かぼちゃ、トマトが入っています。サラダに入っているきゅうりやとうもろこしも夏野菜の仲間です。夏野菜は、赤や緑、むらさきなど鮮やかな色の野菜がたくさんあります。2年生は、生活科で夏野菜を育てているのではないのでしょうか。夏野菜を育てるために毎日水やりをすることが大切です。その水をしっかりと吸収して育った夏野菜は、水分を多く含んでいるので暑い夏に食べると体を冷やしてくれる働きがあります。夏野菜をしっかりと食べて夏を元気にすごしましょう。

（評価）「夏野菜」に興味をもちすすんで食べることができたか。

（中学年）夏を健康に過ごすために「夏野菜」を食べることの大切さについて知る。

夏野菜には、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラなどがあります。なかでも、きゅうり、なす、トマトはたくさんの水分を含んでいるので、汗をかいて不足しがちになる水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。また、ビタミンCやカリウムを多く含み、体の調子を整えます。さらには、夏野菜の鮮やかな赤・緑・黄色などの色は食欲を増す効果もあります。夏野菜をしっかりと食べて夏ばてしない体を作りましょう。

（評価）夏を健康に過ごすために「夏野菜」を食べることの大切さについて理解できたか。

（高学年・中学校）「夏野菜」の栄養について理解する。

夏が旬の野菜には、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、オクラ、かぼちゃなどがあり、夏野菜と呼ばれています。夏野菜の特徴は、水分が多いことです。例えば、きゅうり、なす、トマトなどは90%以上の水分が含まれています。これらの夏野菜を食べると、水分不足になりがちな夏の体に水分を補給し、脱水症状や熱中症の予防をする効果があります。夏はよく汗をかくので、カリウムが汗といっしょに体の外へ出てしまいがちです。夏野菜を食べると失ったカリウムを補うことができます。

その他にも、無機質のカリウムを多く含み、余分なナトリウムを体から出し、むくみや、血圧を安定させる働きがあります。また、トマトにはがん予防や老化予防の働き、オクラにはコレステロールを低下させる働きがあるといわれています。夏野菜をしっかりと食べて、夏を健康にすごしましょう。

（評価）「夏野菜」の栄養について理解できたか。