

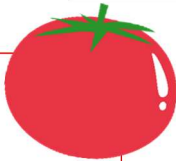


8月の食育だよ!

8月です。夏も本番となり暑さが厳しくなってきました。夏は体力の消耗が激しいです。水分を沢山とり夏バテに気を付けながら楽しい夏の思い出を作ってくださいね。

赤色に栄養たっぷり

トマトの赤の成分(リコピン)には、がんなどを予防する効果があります。β-カロテンやビタミンE・Cが含まれています。



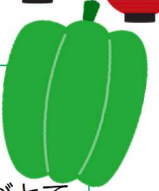
体の中から冷やす効果

茄子は水分が多いため、体を冷やす効果があります。紫色の成分(ナスニン)には、生活習慣病の効果があります。



日焼け・夏バテ対策

ピーマンはビタミンCがとても豊富。この栄養素は血管や皮膚を丈夫にし、ストレスに抵抗する作用があります。



手軽なエネルギー源

とうもろこしの主成分は糖質で、食べるとエネルギーに代わります。他にも食物繊維が豊富で便秘を予防する効果があります。



自然な甘みでおやつに

かぼちゃは野菜の中でもビタミンEが豊富。黄色の成分(カロテン)には、がんなどを予防する効果があります。



水分補給にピッタリ

きゅうりもナスと同様水分が豊富に含まれています。生で食べられるので水分補給に。またむくみやのぼせ改善にもなります。



夏野菜を沢山摂るには...

夏野菜は太陽の光をよく浴びて育つので糖度が高く味の濃い物からさっぱりした物までよく合うため生でもカレーライスやマリネなどにもよく合います。

8/31は『野菜の日』なので苦手な方やなかなか食べないという方も食べてみるといいと思います(^_^)

6～8月は新生姜の季節です。

生姜には夏バテの解消や食欲増進などの効果があります。

こどもにも取り入れやすい【生姜シロップ】

- 新生姜：好みの量 砂糖：生姜と同量
- 生姜はスライスしたものを1時間程度水にさらす。
- 生姜がつかくらいに水を鍋にいれ、沸騰するまでゆで、水は捨てる。(3回程度繰り返すと辛味成分が抜けます。)
- 鍋にゆでた生姜、砂糖をいれ、煮る。灰汁がでてきたらその都度取り除き、生姜が透き通ってきたらできあがり。
- 水や炭酸で割ると手作りひやしあめ、ジンジャーエールになります。

