

みえの郷給食だより

2024年8月号

夏野菜を食べよう!

夏に摂りたい栄養素



ビタミン

身体の調子を整える作用があります。夏野菜の多くはビタミン類を豊富に含んでいます。

ミネラル

カリウムやマグネシウムなど。体温の調整に関わる栄養素です。ミネラルは発汗によって失われるので、夏には積極的に摂りたい栄養素です。



トマト

カリウムを多く含みます。皮にはリコピンという成分が含まれています。リコピンは加熱によって吸収率が上がり、うまみも加熱によって高まります。

☆主な夏野菜☆

ナス



カリウムを多く含みます。皮にはアントシアニンという色素が含まれており、皮ごと食べるのがオススメです。



ゴーヤ

ビタミンCを多く含みます。ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくい特徴があります。また、ゴーヤの苦味は食欲増進を促してくれます。

パプリカ



夏野菜の中で特にビタミンCが多く、100gあたりの含有量はレモンの1.5倍以上です。生活習慣病予防にも効果的です。



かぼちゃ

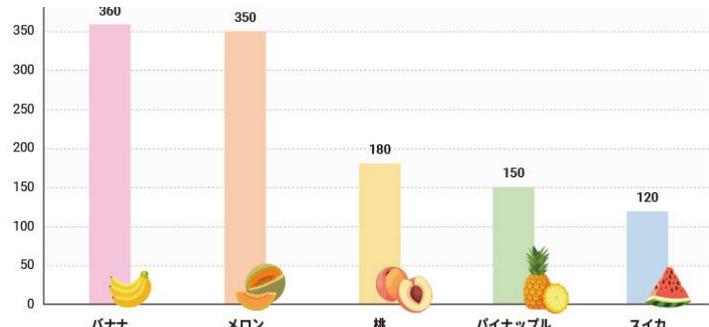
カリウム、ビタミン類が豊富に含まれています。食物繊維も豊富で、便秘を良くし、血圧の急激な上昇を防いでくれます。

オクラ



マグネシウムを多く含みます。また、ペクチンは粘りのもとになる食物繊維の一種で、腸内環境を整えます。

フルーツにもビタミンやカリウムが多く含まれており、夏に失われがちな水分も摂取できるフルーツは栄養補給にぴったりです。
※持病をお持ちの方や通院されている方は医師や栄養士に相談して下さい。



果物100g中に含まれるカリウムの量

旬の野菜やフルーツを食べて暑い夏を乗り切りましょう!

7月の行事食のご紹介

御一日献立



七夕



海の日



7月の食ひろば コーヒーゼリーラテ

チェロとフルーツの演奏を聴きながら、手作りのドリンクを召し上がっていただきました



作成・編集 東、岩崎