

7月食育たより

【今月の目標】
 しっかり食べて夏バテ予防！

令和3年7月 小学生用

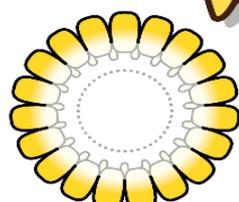
食べ物には“旬”（一番おいしく、栄養たっぷりの時期）があります。夏は水分たっぷりの夏バテ予防になる栄養がたくさん入った“夏野菜”がおいしい季節です。さて、今月は夏が“旬”の野菜について考えてみましょう！

夏の食べものシルエットクイズ

Q1 夏においしい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかこみましょう。

①  たまねぎ ゴーヤ トマト	②  ニラ えだまめ みょうが	③  モロヘイヤ とうがん アスパラガス
--	--	---

Q2 夏においしい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで()に書きましょう。

①  ()	②  ()	③  ()
---	---	---

トウモロコシ キャベツ パプリカ アボカド スイカ オクラ

こたえ：Q1=①トマト ②えだまめ ③とうがん Q2=①パプリカ ②オクラ ③トウモロコシ

夏野菜を食べよう！

給食のない夏は、野菜を食べる量が少なくなって、体の調子を整えるはたらきをするビタミン類が不足する心配があります。細菌やウイルスを跳ね返す力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやビタミンCが豊富です。また、夏野菜は水分をたっぷり含むので、水分補給にも役立ちます。

