

8月給食だよ!

魚津市健康センター

8月31日は野菜の日です

8月31日は8(や)3(さ)1(い)で野菜の日です。夏はいろいろな野菜に出会える時期でもあります。旬の野菜の種類や特徴、さらにはその働きや効用を伝え、野菜を食べることは健康なからだづくりの基本であることを幼いころから知ることができる環境づくりに努めていきましょう。

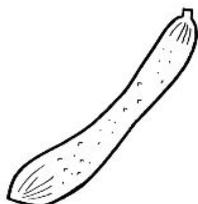
夏野菜を知ろう!

実物を見て夏野菜の知識を深めましょう!色をぬってね♪



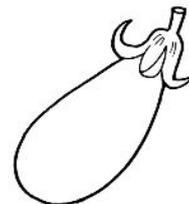
とまと

真っ赤な色には栄養成分リコピンがいっぱい。老化予防や病気を予防したりする働きがあります。



きゅうり

しゃきしゃきた歯ごたえと表面に細かいイボがあるのが特徴。



なす

紫色の皮には、抗酸化成分のナスニンが多く含まれています。



とうもろこし

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは国や地域によっては主食にもなっています。



えだまめ

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。



ピーまん

独特の香りや苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘味があるのが特徴。

トマトのみそ汁

◎夏野菜レシピ

(材料4人分)

トマト 2個
卵 2個
だし汁 お椀4杯
みそ 大さじ2

(作り方)

- ① トマトはくし形または大き目の角切りにする。
- ② だし汁を煮立てて、みそを溶き入れ、トマトを入れる。
- ③ 再び煮立ったら、溶き卵を回し入れる。



食べ物クイズ

Q.この花は、上にあるどの野菜の花でしょう?

- ① とまと ②きゅうり ③なす
④とうもろこし ⑤えだまめ ⑥ピーまん

