
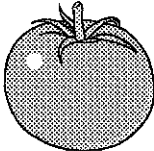
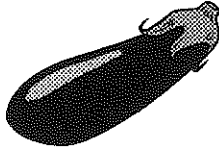
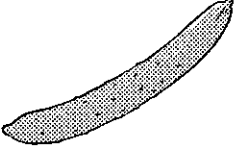
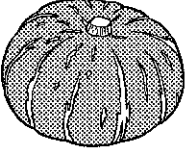
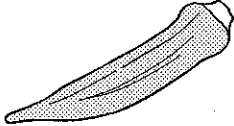
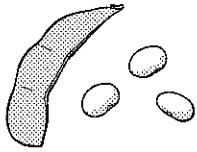
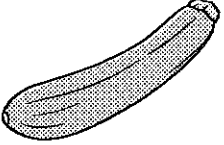
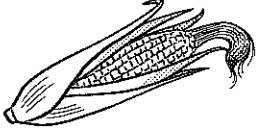
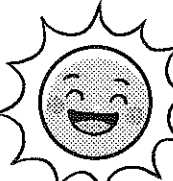


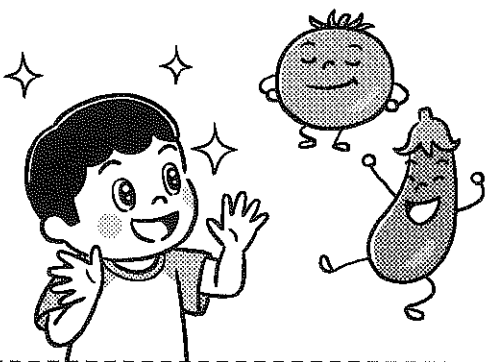
# たのしくたべようニュース

## 今が旬! 夏野菜を食べましょう

夏野菜とは、夏が旬の野菜のことで、ピーマンやトマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、ズッキーニ、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。旬の夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

ピーマン 	トマト 	なす 	きゅうり 
かぼちゃ 	オクラ 	えだまめ 	ズッキーニ 
とうもろこし 	苦手な野菜や食べ慣れないものであっても、自分で栽培したり調理をしたりすることで、食べ物への興味・関心を高めることができます。ぜひ親子と一緒に栽培や調理をしてみてください。 		

### 夏野菜のよいところ

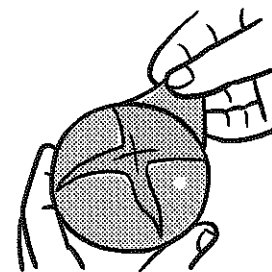


夏野菜は水分が豊富です。汗をかいて体の水分を失いがちな夏には、水分が豊富な夏野菜がぴったりです。夏野菜には水分のほかにも、カロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。また、トマトには抗酸化作用のあるリコペン（リコピン）が、なすにはナスニンなどの体によい成分が多く含まれています。

## 野菜を食べやすくするポイント

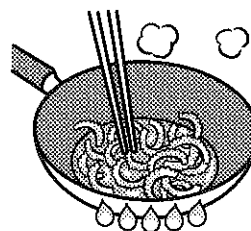
かたくてかめない、苦みがある、青臭いなど、野菜が苦手な理由を取り除いてあげることで、食べやすくなります。

### ●皮や種を取り除く



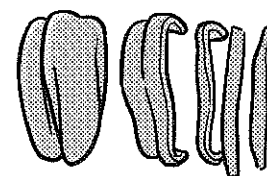
トマトなど、皮や種が口に残るのが苦手な場合は、湯むきしたり、ていねいに種を取ったりします。

### ●油でゆっくり炒める



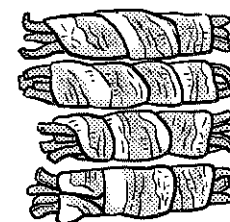
独特の香りや辛みがある場合、油を使って弱火でじっくり炒めると、甘みやうまみが出て食べやすくなります。

### ●繊維に沿って切る



ピーマンなどの苦みは繊維を断ち切ると出てくることもあるので、繊維に沿って切ると苦みが出にくくなります。

### ●肉などと一緒に調理する



肉やベーコンで巻いて焼くなど、うまみのある食材と組み合わせると苦みや青臭さなどを感じにくくなります。

## 7月7日は七夕

七夕は、織姫と牽牛（彦星）が1年に一度、天の川を渡って会える日で、中国の伝説がもとになった行事です。

この日には、願いを短冊に書いて笹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



## 夏ばて予防のポイント

夏ばては、暑さで体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることをいいます。夏ばて予防には、暑くなる前から規則正しい食事と十分な睡眠をとることが大切です。食欲がない時は、のどごしがよい食べ物やレモンなどのかんきつ類を料理に使ってみてください。夏を元気に過ごしましょう。

