



8月食育メモ



旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番美味しくなる「旬」の時期があります。旬の野菜にはその時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、栄養価が高い!



例えば、夏が旬のトマトは、約94%は水分で、体内の水分不足を補い脱水症状を防ぎます。真っ赤な色のトマトには、抗酸化作用で知られる「リコピン」のほか、ビタミンCやカリウム、食物繊維など健康維持に役立つ栄養素がたっぷり含まれています。

◆体によい効果がある!

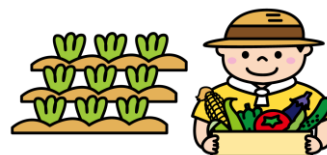
夏野菜には体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜には体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆環境に優しい!



その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済み、たくさん収穫できます。



参考文献：学校給食

旬の食材①: 冬瓜 とうがん

冬瓜は夏が旬の野菜ですが、日持ちがよく冷暗所で保存すれば冬まで貯蔵できることからこの名が付けられたそうです。果肉がやわらかく淡泊な味なので、煮物やスープの食材として、よく使われます。

冬瓜は果皮全体が白い粉（ブルーム）でおおわれていますが、この粉は完熟した証拠です。未熟なうちは全体にうぶ毛が生えていて、熟するにつれてうぶ毛が落ち、完熟すると全体がブルームで白っぽくなります。

8月20日に保育園の0歳から2歳児さんの給食で「冬瓜スープ」として提供します。



参考文献：野菜ナビ

旬の食材②: なす

一年中出回っているなすですが、旬は夏でツヤがあり、濃い紫色のものが新鮮です。太陽の光をいっぱい浴びて、この色が形成されるそうです。ヘタの大きさに比べて実が小さいものは、未熟なので避けましょう。また茶色に枯れているものは日が経っています。

なすは切って水にさらしてアク抜きをしますが油と相性がよく、炒めたり揚げたりする場合はアク抜きをする必要がありません。油に通すと、アクが甘味に変わり、色合いもきれいに保てて、美味しく食べることができます。



参考文献：野菜案&果物図鑑