

もうすぐ夏休みがはじまります。暑い日が続くので、夏バテをしないように栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。また規則正しい生活をして元気に過ごしましょう。

まいにち

野菜を食べていますか？



野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、おなかの働きをよくする食物せんいがたくさん含まれています。健康な体を作るために野菜は欠かせないものです。

◆ 緑黄色野菜とは？

野菜は「緑黄色野菜」と「その他の野菜」の2種類に分けられます。緑黄色野菜にはカロテンという栄養素がたくさん含まれており、皮ふを健康に保ったり、病気を予防したりしてくれます。カロテンが多いと、緑や赤など野菜の色が濃くなります。その他の野菜は、ビタミンCや食物せんいなどの栄養素が含まれており、肌をきれいにしたり、イライラをなくしてくれたりします。色が薄く、くせがなくて食べやすいです。緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせるいろいろな種類の野菜を食べるようにしましょう。



◆ どのくらい食べたらいいの？

1日に必要な野菜の量は約350gです。緑黄色野菜は120g以上、その他の野菜は230g以上食べることが目標とされています。一度にたくさん食べるのは難しいため、朝・昼・夕の食事に毎回野菜をつけるようにして野菜不足にならないようにしましょう。

例)

ほうれんそうの
おひたし

サラダ



きゅうりのすのもの



みそ汁



ラーメン

いろいろな料理
に野菜を入れて
食べるといいね

いま しゅん
今が旬！

夏野菜の特ちょうを知ろう



きゅうり



ほとんどが水分ですが、カリウムが多く、むくみを予防してくれます。体を冷やす効果もあるので夏の水分補給にぴったりです。

トマト



トマトに含まれるリコピンはいろいろな病気を予防してくれます。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど健康によいといわれています。

なす



なすの紫色の皮にはアントシアニンという色素が含まれています。アントシアニンはいろいろな病気を予防してくれる働きがあります。

かぼちゃ



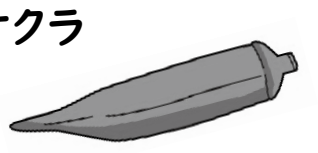
16世紀にカンボジアから伝わったため「かぼちゃ」とよばれるようになりました。カロテンが多く、いろいろな病気を防いでくれます。

ピーマン



ピーマンの名前の由来はフランス語で唐辛子を意味する「ピメント」から来ています。ビタミンCが多く、かぜを防いだり、肌をきれいにしたりする働きがあります。

オクラ



オクラにはぬるぬるとしたねばりがあります。このねばりはペクチンという食物せんいで、胃や腸の働きをよくしてくれます。

ゴーヤ



おもに沖縄で栽培されている野菜です。苦みがあるので「にがうり」ともいわれます。苦み成分はモルデシンといい、胃や腸の働きをよくしてくれます。

えだまめ



大豆を若いうちに収穫したものです。枝に付いているので枝豆といいます。体をつくるたんぱく質や体の疲れをとるために必要なビタミンB1が多く含まれています。

レタス



レタスは日本名で「ちしゃ」といいます。サラダなどで生のまま食べられることが多いですが、さっと加熱するとかさが減りたくさん食べることができます。

野菜クイズ

1. 夏の野菜として有名なオクラはこの国の言葉でしょう？

- ① 日本語 ② 英語 ③ フランス語

2. 「かっぱ巻き」とは何の野菜を巻いたのり巻きでしょう？

- ① レタス ② トマト ③ きゅうり





なつやさい 夏野菜おにぎり



ひと つく
おうちの人と作ってみませんか？

りょうり まえ せつ て あら
料理をする前は石けんで手を洗いましょう。

こ 小さじ1=5cc ・ おお 大さじ1=15cc ・ 1カップ=200ccです。

しよくざい ちようみりよう ふんりよう この かげん
食材や調味料の分量は好みで加減してください。



だいす ほしがた はい
みんなが大好きなツナマヨに星形のオクラが入った

ツナマヨとオクラのおにぎり



ざいりよう こぶん
【材料】（4個分）

ごはん	400 g	ツナ缶	1缶（70 g）
のり	4枚	マヨネーズ	大さじ1
ゆで塩	少々	A { めんつゆ	小さじ1
		オクラ	2〜3本
		B { かつおぶし	1 g
		めんつゆ	小さじ1



つく かた
【作り方】

- ① ツナ缶の油をきりAと和える。
- ② オクラは塩ゆでして3mm幅くらいに切り、Bと和える。
- ③ ごはんに①②を加えざっくり混ぜ合わせる。
- ④ ③を4等分にして好きな形ににぎり、のりをまく。

やたいふう こう あ
屋台風！香ばしいたれとごまがよく合う

えだまめ や 枝豆ととうもろこしの焼きおにぎり

えだまめ
枝豆は
やおし
八尾市の
とくさんぶつ
特産物です



しんせん
新鮮なもののほど
おいしいです。



ざいりよう こぶん
【材料】（4個分）

ごはん	400 g		
えだまめ 枝豆	30 g		
とうもろこし	30 g	<たれ>	
白いりごま	大さじ1	しょうゆ	大さじ1
ゆで塩	少々	みりん	大さじ1/2
		ごま油	大さじ1/2



つく かた
【作り方】

- ① 枝豆ととうもろこしを塩ゆでし、実を取り出しておく。
- ② ごはんに①と白いりごまを入れ、ざっくり混ぜ合わせる。
- ③ ②を4等分にして好きな形ににぎり、アルミホイルにのせる。
- ④ 混ぜ合わせたたれを③に半分ほどふりかける。
- ⑤ オーブントースターで焼き、途中で残りのたれをかけながら焼き色がつくまで焼く。

しよくよく
にんにく・しょうが・みそのコクが食欲をそそる

い とり なす入り鶏みそのおにぎり

で き あ
出来上がっ
たらすぐに
食べよう



ざいりよう こぶん
【材料】（4個分）

ごはん	400 g	<合わせ調味料>	
のり	4枚	みそ・料理酒	各大さじ2
鶏ミンチ	150 g	しょうゆ・さとう	各大さじ1
なす	1/2〜1本	おろししょうが	少々
青ねぎ	1本	おろしにんにく	少々
ごま油	大さじ1		

つく かた
【作り方】

- ① なすを1 cm角に切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき鶏ミンチを炒める。鶏ミンチに火が通ったらなすを加えて炒め、青ねぎとAを加えて炒める。（なすから水分が出て水っぽくなる時は、水分を飛ばすように煮詰める。）
- ③ ごはんを4等分にし、ごはんの中央に②を入れて好きな形ににぎる。
- ④ ③にのりをまき、鶏みそが余っていたら上にのせる。