

ごはんだよ

R7年8月発行
石満龍華会
栄養士

旬の野菜を食べよう



夏野菜は今は旬で美味しい時です！旬の野菜は味が良く、栄養価も高くなっています。

夏野菜には水分も多く含まれていて身体を冷やしたり、熱中症や夏バテの予防にも効果があると言われています。まだまだ、暑い日が続くので、旬の野菜を食べて元気に夏を過ごしたいですね！！給食でも、ナスやトマト・きゅうりなど夏野菜を沢山使います！8月19日の献立は『まるっと飛騨の日』をテーマとして飛騨で採れた野菜を沢山使います。

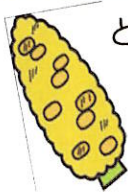
飛騨の野菜いろいろ！



すくなかぼちゃ



高山の丹生川地域で主に栽培されている南瓜で、通常の丸い南瓜ではなくヘチマのような形で、灰緑色の表面に縦じまがあります。ホクホクとした食感で上品な甘みがあります。給食ではスープに使います。



とうもろこし

カリウムの他ビタミンB1、B2、食物繊維を多く含んでいます。また、野菜の中ではカロリーは高めで、糖質も多いためエネルギー補給源になります。寒暖の差がある飛騨でとれた甘くておいしいとうもろこしができます

*8月の栄養価（1日平均）

エネルギー	510kcal
たんぱく質	23.3g
脂質	13.8g
食塩	1.5g

旬の新鮮なトマト。丸かじりして食べるのが一番の贅沢ですね。

飛騨のトマトの特長は、糖度が高く、熟してもしまった果肉です。トマトに含まれる抗酸化作用があるリコピンは熱に強く、料理に使用しても栄養素が損なわれることはありません。



声かけて野菜が苦手になる？ それとも食べる意欲アップ？

食べるようにプレッシャーをかけることは逆効果になることもあります。苦手な野菜を食べるように強くすすめることで野菜の摂取量が減ったという報告があります。『楽しく食事』を基本に一口でも食べられたら笑顔でたくさんほめてあげましょう(^_^)

食べることは、体を大きくするためだけではなく、楽しく食事をするすることで、心が育ちます。

