

7月食育だより

令和6年7月10日
上尾市立大谷小学校



野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。



夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり



約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす



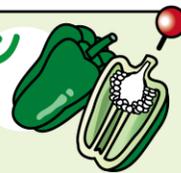
日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ



保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



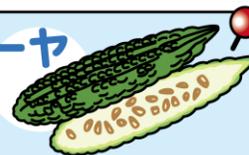
未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。



食育月間とりくみ

＜食に関する紙芝居の読み聞かせ＞

1・2年生、さくら学級で行いました。食に関する様々な内容について、紙芝居を通して伝えることができました。



紙芝居内容の一部

- ・早寝、早起き、朝ごはんマン
- ・なかよしおはしの はーちゃんと しーちゃん
- ・きこえたね！いただきます
- ・おやおや もったいない

＜ピカリン賞、ペロリン賞の表彰＞

ワゴンの片付け点検で完璧だったクラスに「ピカリン賞」、栄養教諭の残菜調査で残菜が少なかったクラスに「ペロリン賞」を渡しに行きました。

ピカリン賞

- 1-2, 2-3, 3-2, 4-1
5-1, 5-2, 5-3, 5-4, さくら

ペロリン賞

- 4-1, 4-3, 5-2, 5-3
6-1, 6-2, 6-3

