



令和7年度
河野小学校
河野給食センター

野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物せんいなどを豊富に含み、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ものです。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種のちがいや調理法によって味わいが変わりますので、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、夏の旬の「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！

トマト

赤い色素「リコピン」は、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。

オクラ

刻むと出てくる粘りはパクチンなどの食物せんいで、おなかの調子を整えてくれる。給食では七夕メニューに使う予定。

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。給食ではカレーやみそ汁に使う予定。

きゅうり

約95%が水分。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。体を冷やす効果があり、夏の水分補給にぴったり。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特な苦みがある。ビタミンCやβ-カロテンを多く含む。給食ではスパゲティやみそ炒めに使う予定。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。給食では、マーボーなすや夏野菜のカレーに使う予定。

夏バテしない食生活を！

暑い日が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増し、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を
かかさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ
食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

こしょう、とうがらし、カレー粉、しょうが、にんにく、ねぎ、青じそ、みょうが

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例

豚肉、玄米・胚芽米、ぬか漬、うなぎ、豆類

薬味たっぷりがおすすめ！

そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

酢、梅干し、レモン