



食育だより



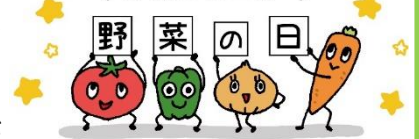
2023年度 8月号

暑い日が続き、本格的な夏がやってきました。水遊びやプール遊びが楽しみです。たくさん遊んで、たくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時期のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬が変わります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとられたものは栄養価が高いと言われています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

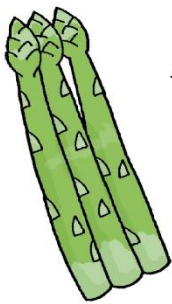
8月31日は



8月31日は「や(8)さ(3)い(1)の日」です。野菜をたくさん食べましょう。

春・夏が旬の野菜

アスパラガス



グリーンピース



そらまめ



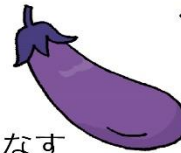
たけのこ



ピーマン



なす



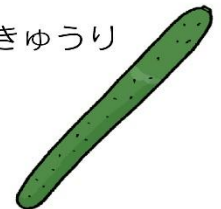
トマト



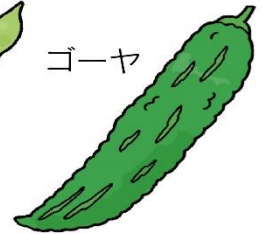
えだまめ



きゅうり



ゴーヤ



れんこん



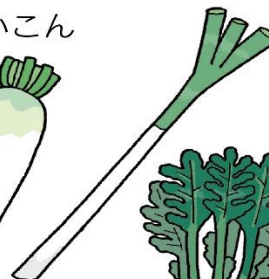
ごぼう



だいこん



ねぎ



ほうれんそう



こまつな



はくさい



野菜ジュースは野菜のかわりになる？

野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、あくまで野菜不足を補うための食品として活用しましょう。

