

たのしくたべようニュース



おいしい♪

栄養満点♪



夏野菜を食べましょう

旬に関係なく、いろいろな野菜が1年中出回っていますが、栄養価が高くなり、おいしくなるのは旬の時季です。

トマト



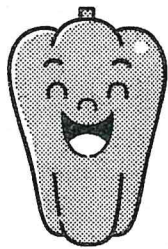
抗酸化力の強い赤い色の成分、リコピン(リコペン)や、β-カロテンが豊富です。またトマトの酸味はクエン酸で、食欲を増進させる働きがあります。

オクラ



β-カロテンやカルシウム、食物繊維が豊富です。刻むと粘りが出ます。断面が五角形になるものが多く出回っていますが、さやが丸いものもあります。

ピーマン



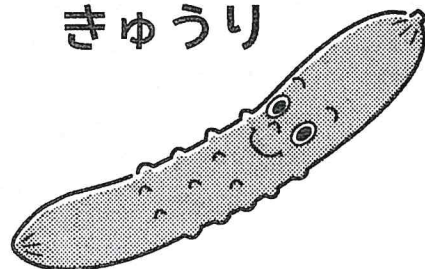
β-カロテンやビタミンC、Eが豊富です。赤ピーマンに含まれるβ-カロテンやビタミンC、Eは緑ピーマンの2~5倍もあります。

なす



なすの紫色は、ナスニンという成分でポリフェノールの一種です。なすは、火を通すとやわらかくなり、食欲が低下した時でも、おいしく食べられます。

きゅうり

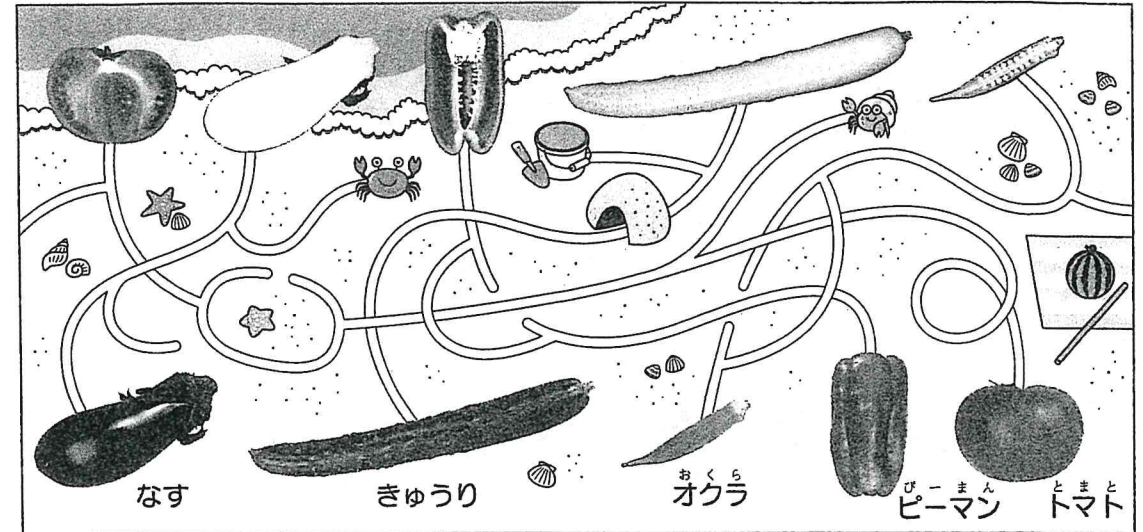


100g中約95gが水分の野菜です。抗酸化作用のあるβ-カロテンや利尿効果のあるカリウムも含まれています。生でそのまま食べるほか、炒め物に利用してもおいしく食べられます。

やってみよう!

やさいはんぶん これなあに?

はんぶんの やさいから のびる せんを たどって みよう



なす

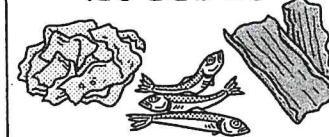
きゅうり

オクラ

ピーマン トマト

野菜ぎらいを克服するポイント

だしをきかせる



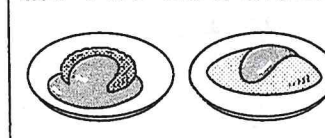
うまみの多い食品と一緒に



子どもの好きな味つけに



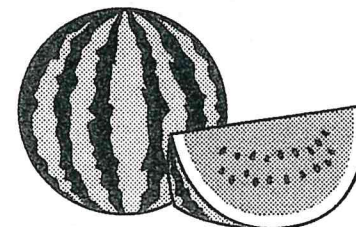
細かく切って好きな料理に



野菜の気になる風味や苦み、えぐみをやわらげるには、だしをきかせたり、うまみの多い食品と組み合わせたりするのがおすすめです。そのほか、子どもの好きな味つけにしたり、好きな料理に入れたりして慣れるようにしましょう。おいしく食べる力を、楽しみながら身につけられるといいですね。

おいしい旬の食べ物

すいか



甘みを感じる適温は?

すいかの甘みの成分である果糖は、冷やすと甘みを増すという特長があります。しかし、冷やしすぎると舌が甘みを感じられなくなります。甘みを感じられる適温は15度前後です。冷蔵庫に入れるなら冷やしすぎに注意をして、丸のままなら2~3時間、半分なら1時間半前後を目安にしましょう。