



食育健康だより

令和8年8月 トベラこども園

～旬の夏野菜を食べて暑い夏を元気に過ごしましょう～

夏は太陽の光をたっぷり浴びたおいしい野菜がたくさん育つ季節です。夏野菜には、水分やビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、暑さで疲れた体を元気にしてくれます。旬の野菜をしっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

① 体の熱を冷まし、水分補給

水分やカリウムを多く含み、汗で失われた水分やミネラルを補ってくれます。

〈代表的な野菜〉

きゅうり



なす



ズッキーニ



② 免疫力アップ・疲労回復

ビタミンCが豊富で、紫外線や暑さによる疲れから体を守り、風邪予防や疲労回復に役立ちます。

〈代表的な野菜〉

トマト



ピーマン



パプリカ



ゴーヤ

③ 目やお肌を健康に

β-カロテンは体の中でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ働きがあります。

〈代表的な野菜〉

かぼちゃ



ピーマン



トマト



夏野菜をおいしく食べるポイント



★ 新鮮なうちに調理しましょう

時間とともに栄養価が少しずつ減っていきます。旬の野菜は、できるだけ早めに食べるのがおすすめです。



★ 水にさらす時間は短く！

きゅうりやなすなどを長時間水につけると、ビタミンCなどの水に溶けやすい栄養素が流れ出てしまいます。必要以上に水にさらさないようにしましょう。
(なす…5～10分程度)

★ 油と一緒に食べると栄養アップ！

夏野菜は油と一緒に食べることで吸収率が高まります。炒め物や焼き野菜がおすすめです。



給食でも、夏野菜をたくさん取り入れ、子どもたちの元気な体づくりをサポートしています。また、3,4,5歳児は自分たちで育てている野菜を収穫し、触れたり食べたりして野菜に親しむ機会も大切にしています。ご家庭でも旬の野菜をおいしく食べて、まだまだ暑い夏を元気に過ごしましょう！

参考文献 <https://www.kewpie.co.jp/recipes/knowledge/?season=summer>
<https://www.kagome.co.jp/company/nutrition-health/azayakaseikatsu/detail/03/>
<https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=310&category=health>
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/seasons1.html