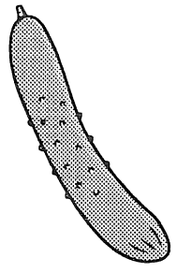
たのしくたべようニュース

いろいろな夏野菜を食べましょう

きゅうりやトマトなど、夏野菜がおいしい季節を迎えました。夏野菜にはどんなものがあるのかなどの話をお子さんとしながら、いろいろな野菜を食べてみませんか。

きゅうり

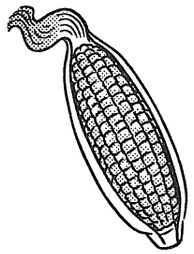


水分が95％以上で、栄養価は高くありませんが、カリウムが豊富に含まれています。体温を下げる効果があります。

おいしさ・新鮮さの見わけ方

皮にはりがあり、イボがとがっているものが新鮮です（中には、イボのない品種もあります）。

とうもろこし

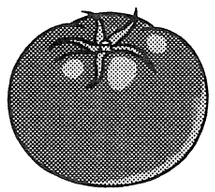


野菜の中でも、糖質が多く高エネルギーです。ビタミンB_1、B_2、カリウムも豊富で、特に食物繊維が多く含まれます。

おいしさ・新鮮さの見わけ方

ひげが茶色でふさふさとしていて、粒が先端までしっかりと詰まっているものを選びます。

トマト

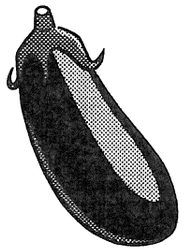


抗酸化作用のあるリコペン（リコピン）やビタミンC、β-カロテン、カリウムも豊富です。トマトの赤は、リコペンの色です。

おいしさ・新鮮さの見わけ方

重みがあり、赤みにむらがないもの。おしりに、星形の筋があるものがおいしいサインです。

なす

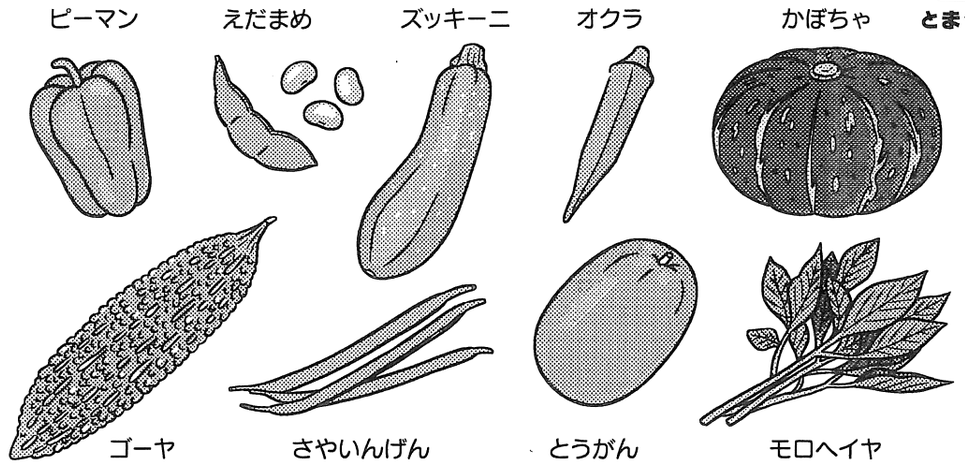


90％以上が水分で、低エネルギーです。皮にナスニンというポリフェノールが含まれ、コレステロールを低下させる働きがあります。

おいしさ・新鮮さの見わけ方

へたにあるとげは、鋭いくらいのものが新鮮です。皮はつやがあり、色が均一のものを選びます。

まだまだあるよ！ 今が旬の夏野菜



とうもろこしの皮をむいてみよう

とうもろこしを皮つきで購入した時は、とうもろこしを触り、どんな感触か、どんなにおいかを確かめてみましょう。また、その時に、とうもろこしの実とひげが、同じ数であることも伝えてみてください。食べる前にした皮むきの経験が、食への興味につながります。

7月7日 七夕

七夕の始まりは、1年に一度、織り姫と牽牛（けんぎゅう）が天の川をわたって会うという中国の伝説です。日本には、奈良時代に伝わったといわれています。

七夕には、青、赤、黄、白、黒の五色の短冊に願いごとを書いて笹竹（ささだけ）に飾ったり、そうめんを食べたりします。

監修　昭和女子大学 食健康科学部 管理栄養学科 専任講師　星玲奈先生