



旬の野菜を食べましょう！

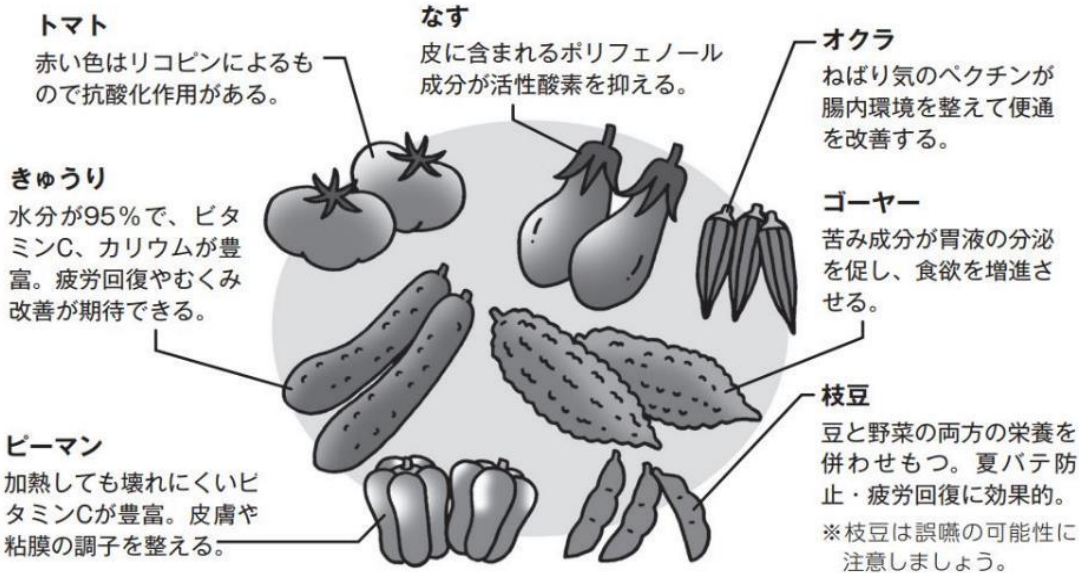
暑い日が続いていますね。照り続ける太陽の下では、きゅうりやトマト、なすなどの旬の夏野菜が栄養をたくわえながら成長しています。おいしい時期においしい野菜を存分に味わいましょう。



○ 旬とは？ ⇒ 魚介類や野菜・果物などの、最も味の良い出盛りの時期のこと
旬の食材は、他の季節で収穫される時よりも栄養価も高く、味もおいしいと言われています

夏野菜の栄養

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。



(公財)児童育成協会発行「こどもの栄養」2024年度8月号食育だよりから引用)

○ 十勝で収穫される夏が旬の野菜

なす・トマト・きゅうり・とうもろこし・オクラ・かぼちゃ・ズッキーニ・ピーマン・レタス・キャベツ・大根・チンゲン菜・ほうれん草

など



夏バテの予防にもなるので、たっぷり野菜を食べましょう！