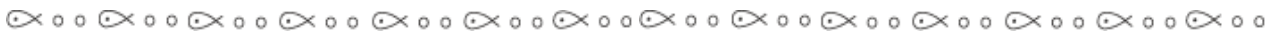




# 旬の野菜を食べましょう！



ようやく夏らしい日が続くようになりました。照り続ける太陽の下では、キュウリやトマト、ナスなどの夏野菜は、みずみずしく、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。



## ○旬とはなんでしょう？

⇒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

※旬の野菜は、他の季節で収穫される時よりも栄養価も高く、味もおいしいとされています。

### 十勝で収穫される夏が旬の野菜

ナス・トマト・キュウリ・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。

## ○野菜に多く含まれている栄養は??



ビタミン類

体の調子を整える

ミネラル類

骨や血を作る補助をする

食物せんい

便通をうながす

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！

## ○おいしくたっぷり食べましょう！

### ●カレーに入れる

⇒カレーの具材はじゃがいも・にんじん・玉ねぎが定番ですが、他の野菜もいれてみましょう。ほとんどの野菜はカレーに合いますし、野菜のうまみが出てとてもおいしいですよ。

### ●スープや味噌汁などの汁物にたっぷり入れる

⇒夏でも食べやすい汁物に入れることで、汁に溶け出した栄養もしっかり摂れます。

