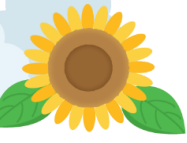


8月



食育だより



8月31日は野菜の日！

8月31日は
野菜の日

野菜をもっと食べよう！

「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから、野菜の栄養を見直して野菜をもっと食べてもらう事を目的に制定された記念日です。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールなどが多く含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくい事がわかっています。今回は夏野菜と定番野菜の選別のポイントと保存のコツを紹介します。

【きゅうり】

- *太さが均一で色の濃いものがおいしい
- *両端がかたいもの
- *イボがあるものは、イボがごつごつととがっているものが新鮮

<保存のコツ>
乾燥に弱いのでペーパータオルを軽く湿らせて巻いてから、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存

【なす】

- *へたのトゲが鋭くとがっているものが新鮮
- *皮の色が濃く、艶とハリがある
- *大きさの割に軽いもの

<保存のコツ>
水分が逃げないように、1つずつラップに包んで冷蔵庫で保存

夏野菜にはほてった体を冷やす作用や夏バテ防止機能がある

暑い時期に採れる野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいる物が多く利尿作用に優れているのが特徴です。尿と一緒に身体の熱も逃がすので、体温を効果的に下げることができます。

【かぼちゃ】

- *へたがしっかり乾燥している
- *重たすぎない方がよい
- *カットしたものは、果肉の色が濃く種が詰まったものを選び

<保存のコツ>
丸のままのものは、風通しの良い場所で1~2ヶ月は保存可能
カットしたものは、傷みやすい種とワタを取り除き、ラップに包んで冷蔵庫で保存

【ピーマン】

- *へたの切り口が黒く変色していないものが新鮮
- *果皮がツヤツヤして、ハリのあるものがよい

<保存のコツ>
ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存
使いかけのものはへたと種を取り除き、ラップに包んで冷蔵庫保存で2~3日で使い切る

【玉ねぎ】

- *皮が乾いていて艶のあるもの
- *先がしっかり乾燥していてかたいもの

<保存のコツ>
風通しの良い所で常温保存
*生食する時は、切ってから空気に4~5分さらしておけば辛味が抜ける。水にさらすと血液サラサラ効果などがある硫化アリルが流れてしまうので注意

【トマト】

- *へたが新鮮なもの
- *色が濃くて皮にハリがあるもの

<保存のコツ>
ビニール袋に入れるか、新聞紙に包んで冷蔵庫で保存
青みの残るものはカゴに入れて2~3日常温で保存し、追熟させてから冷蔵庫へ

【人参】

- *葉がカットされている場合は、切り口部分が小さめのもの
- *色が鮮やかでハリのあるもの

<保存のコツ>
冷やしすぎないように新聞紙で包み、冷蔵庫にできれば立てて保存
使いかけのものは、ラップにぴったり包んで冷蔵庫へ

【キャベツ】

- *春は葉が柔らかいもの
- *夏は葉にハリがあつてかたいもの
- *冬はしっかりと重みのあるもの

<保存のコツ>
冬は常温でOK
カットしたものは、切り口が空気に触れないよう、しっかりラップで包んで冷蔵庫へ

親子で簡単クッキング

餃子の皮で夏野菜ピザ

- (材料) 餃子の皮…10枚
お好みの野菜
(玉ねぎ・ミニトマト
ズッキーニ・パプリカ
なすび・ピーマン
コーンなど) …適量
ウインナー…2本
ケチャップ…大さじ2
ピザ用チーズ…30g

(作り方)

- ①具材を全て1cm角に切る
- ②餃子の皮をオーブンシートの上に少しずつ重ねながら並べ、ケチャップを塗る
- ③具材とチーズをトッピングする
- ④オーブンで焼き色が付くまで焼いたらできあがり！

