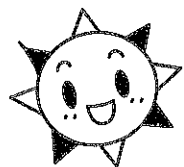


# 7がつのまのうしょくだより



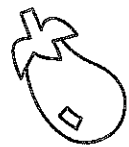
日増しに暑くなってきました。

雨が降ったり晴れたり天気コロコロ変わる  
この時期は食欲がなくなったり疲れやすくなったりします。  
規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが  
大切です。また熱中症にほりやすい季節ですので  
こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

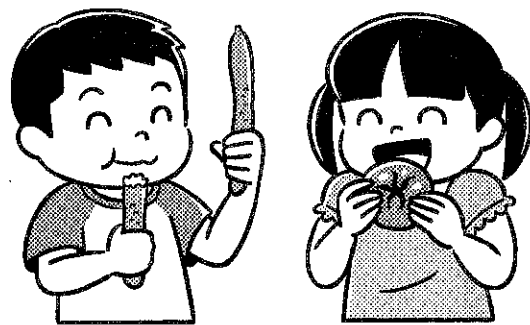


## 夏野菜を食べよう!

夏の旬の野菜にはトマトやピーマン  
きゅうり、なすなどがあり豊富なビタミン  
類や水分が含まれています。  
また旬の時期は栄養価も高く  
美味しいので積極的に食べよう。  
園・畑でひまわりごぼんが育てた  
野菜を自分たちで収穫し汁を  
かきながらニコニコ笑顔で  
給食室に届けてくれます。



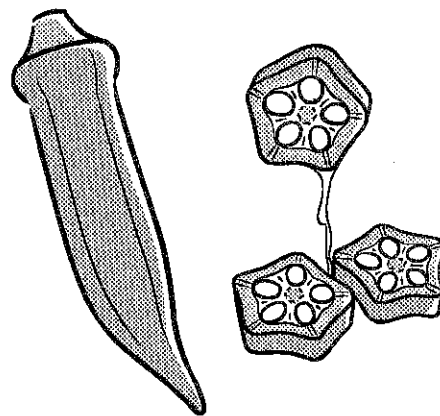
## 夏野菜からも水分補給



トマトやピーマンなどの夏野菜には、水分  
やビタミンが多く含まれています。また、カ  
リウムも多く、汗をたくさんかく夏の水分補  
給にもぴったりで、熱を持った体を冷やす効  
果もあるといわれています。

生のまま食べられるトマトやきゅうりは、  
子どもたちのおやつにもおすすめです。

# ねばねばの夏野菜 オクラ



オクラは、夏の旬の野菜です。原産地はア  
フリカといわれ、古代エジプトでも栽培され  
ていたといわれる、歴史の古い野菜です。

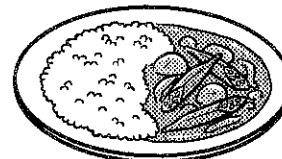
オクラを切ると出るねばねばには、食物纖  
維が多く含まれていて、便秘予防などの効果  
があります。

表面のうぶ毛は新鮮かどうかの目安になる  
ので、オクラを選ぶ時は、うぶ毛がたくさん  
残っているものを選びましょう。

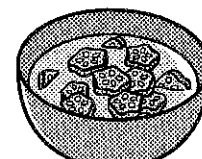
## いろいろな料理でオクラを食べよう



オクラ  
納豆



オクラの  
カレー



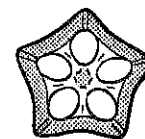
オクラの  
みそ汁



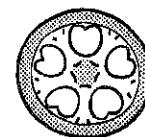
冷ややっこの  
オクラのせ

## 星型だけじゃない オクラの切り口はさまざま

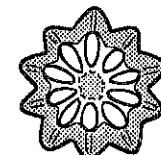
日本では切り口が五角形のオクラ  
が広く栽培されていますが、沖縄の  
島オクラや八丈島の八丈オクラなど  
のように、丸い切り口の品種や六角  
形以上の品種もあります。



五角オクラ



丸オクラ



多角オクラ