

NONOHANA だいどころだより



2025 年 8 月号

夏野菜のパワー紹介

暑い夏を乗り切るためにも夏バテ防止に役に立つ
夏野菜を献立に取り入れてみてはいかがでしょうか？

トマト：疲労回復・食欲増進

紫外線でダメージを受けた肌の回復

きゅうり：利尿や体温調節むくみを解消

ピーマン：疲労回復・免疫力アップ

オクラ・モロヘイヤ：ネバネバ成分が整腸作用を促す
ビタミン・ミネラルが豊富

ゴーヤ：ビタミンC が豊富で免疫力アップや
夏風邪予防に効果あり

なす：抗酸化作用のある成分を含み
体のほてりや炎症を鎮める効果あり

食べて・飲んで 熱中症予防

- ① 水分をこまめにとろう
- ② 塩分をほどよく取ろう
- ③ 食事は三食しっかりと



おすすめは

「夏野菜の冷やしみそ汁」
味噌汁は水分に加えて
塩分も一緒に摂取できるため
熱中症対策に適しています。

汗と一緒に流れてしまう
ミネラルやビタミンなどの
補給も可能です。

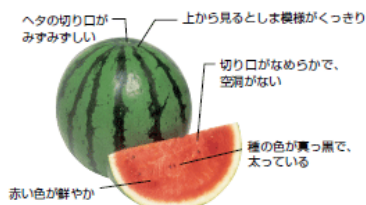
また、具材に夏野菜や
豆腐を入れれば栄養補給が
できます。

冷やし味噌汁なら暑い季節
もさっぱり飲めますよ。

旬の食材「すいか」

「夏の果物の代名詞にもなっている「すいか」
水分を多く含み、体を冷やす効果があるため、暑い季節に好んで食べられます。
南アフリカのカラハリ砂漠に生育する野生種が起源といわれています。
英語で「ウォーターメロン」と呼ばれるように
砂漠地帯では水代わりの飲料として重宝されました。

《選び方》



《食べ方》

冷蔵庫で冷やすと甘みが増して美味しく食べられます。
中心部分が一番甘いので、放射状にカットすると美味しく食べられます。
収穫直後が一番美味しいので、なるべく早く食べましょう。
そのまま食べるのが一般的ですが、スイカを使ったデザートや漬物など
様々な食べ方があります。

《主な栄養成分と効果》

カリウム：

体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧予防に役立ちます。

シトルリン：

血流改善、利尿作用、むくみ解消、疲労回復効果が期待できます。

リコピン：

抗酸化作用があり、生活習慣病予防に役立ちます。

カロテン：

体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。

子どもと学ぶ 食のコトバ

◆ 同じ釜の飯を食う

一つの釜で炊いたごはんを分け合って食べるという意味で、生活の中で苦しいことや楽しいことも一緒に過ごした親しい間



柄のことです。家族はもちろん、園で食事を一緒に食べる友達も「同じ釜の飯を食う」仲間です。