



夏野菜のお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は、夏野菜のお話をします。

夏が旬の野菜には、ゴーヤ、パプリカ、トマト、とうがん、きゅうり、とうもろこし、オクラ、かぼちゃ、なす、えだまめ、こうみ香味野菜のしそがあります。給食に登場するうちわサボテンも夏が旬です。

旬の野菜は、ハウス栽培などで本来の季節とは違う時期に作られたものに比べて、味が濃く、おいしいだけでなく、栄養分も多くふくんでいます。また、きゅうり、とうがん、トマト、なすは、水分も多いため体を冷やす作用があり、暑い季節に合った性質を持っています。

旬の時期には、スーパーなどでたくさん流通しているので、値段も安いです。いろいろな料理に活用して、旬の野菜をたくさん食べましょう。

7月の給食には、夏野菜がたくさん登場しています。探してみましょう。