



食事だより

令和7年度

8月

摂津市立認定こども園

旬の野菜には魅力がいっぱい!



日に日に気温が上がり、厳しい暑さが続いています。しかし、冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、胃腸が冷え食欲不振となり、夏バテの原因となってしまいます。生活リズムに気を配ったり、旬の野菜から効率よく栄養を取り入れて、元気よく過ごしましょう!!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

生活リズムを整えて、健康に夏を過ごそう

年々気温が高くなってきて、危険な日が続きます。気温が高いとなんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。元気に生活を送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて過ごしましょう。

◆おいしく、栄養価が高い!



◆体によい効果がある!

◆価格が安く、環境に優しい!



例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見てみよう!

生活リズムを整えるために.....

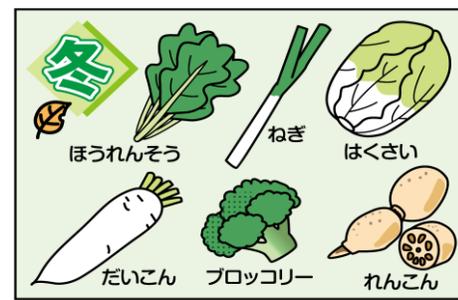
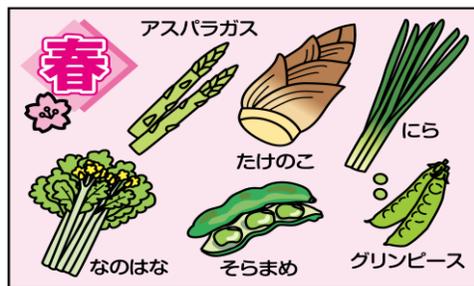
夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。