

食育だより

“Vegetable”には“able”がある!

8月31日は「野菜の日」です。野菜を英語で“vegetable”といいます。もともとは「元気づけるもの」という意味からついた名前だそうです。そんな野菜の“able”（できる）を探してみましょう。

健康を守ることができる!

野菜にはビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどの無機質（ミネラル）、そして食物繊維が多く含まれています。おもに体の調子を整え、体の抵抗力を強めてくれる食べ物です。



季節を感じるができる!

食卓や店頭で並ぶ野菜から、季節の移り変わりがよく感じとれます。出盛りの時期を「旬」といいますが、「旬」の野菜には、その季節に体が必要とする栄養素もたくさん含まれています。



色や香りも“できる”成分!

野菜の美しい色や香りは、料理を引き立ててくれますが、近年、こうした色・香り成分にビタミンのような健康効果があることがわかってきました。「ファイト（フィット）ケミカル」として、今、研究が進められています。



ふるさとを感じるができる!

地域の気候風土、暮らしに合わせて改良され、受け継がれてきた野菜があります。「伝統野菜」ともよばれ、地域の歴史や文化を今に伝え、ふるさとの人の心の温かさや、ふるさとのよさが強く感じられる食べ物です。



夏休みが終わりに近づいたら

8月のお盆が過ぎると、楽しかった夏休みもそろそろおしまい。休み中ののんびり気分だった生活を右の4つのポイントをチェックしながら、少しずつ元のペースに戻していきましょう!



朝は決まった時間に起きる



朝ごはんをしっかりと食べる



寝る直前に食べるのをやめる



夜ふかさをひかえ、決まった時間に寝る