



パクパクだより2号

R7年6月28日配信

社会福祉法人 希愛会 松本保育園

厨房職員

7月7日 七夕

七夕の始まりには、一年に一度、織り姫と牽牛(けんぎゅう)が天の川をわたって会うという中国の伝説です。日本には、奈良時代に伝わったといわれています。

七夕には、青、赤、黄、白、黒の五色の短冊に願い事を書いて笹竹に飾ったり、そうめんを食べたりします。



いろいろな夏野菜を食べましょう

きゅうり



水分が95%以上で、栄養価は高くありませんが、カリウムが豊富に含まれています。体温を下げる効果があります。

おいしさ・新鮮さの見分け方→ 皮にはりがあり、イボがとがっているものが新鮮です。(中には、イボがない品種もあります。)

とうもろこし



野菜の中でも、糖質が多く高エネルギーです。ビタミンB1、B2、カリウムも豊富で 特に食物繊維が多く含まれています。

おいしさ・新鮮さの見分け方→ ひげが茶色でふさふさしていて、粒が先端までしっかりと詰まっているものを選びます。

トマト



抗酸化作用のあるリコピンやビタミンc、β-カロテン、カリウムも豊富です。トマトの赤はリコピンの色です。

おいしさ・新鮮さの見分け方→ 重みがあり、赤みにむらがないもの。おしりに、星型の筋があるものがおいしいサインです。

なす



90%以上が水分で、低エネルギーです。皮にナスニンというポリフェノールが含まれ、コレステロールを低下させる働きがあります。

おいしさ・新鮮さの見分け方→ へたのあるとげは、鋭いくらいのものが新鮮です。皮はつやがあり、色は均一ものを選びます。