



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は暑さで食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。

夏野菜には、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含んでいます。

これらを食べて夏を乗り切りましょう！！



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



七夕を楽しむ！！

<七夕の由来>

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。

牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きつ)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。

<七夕の行事食>

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト**…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ**…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス**…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ**…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



食中毒の種類と家庭での予防

夏場は気温が高く、細菌が増殖するのに適した条件となりやすいため、細菌性の食中毒が増える時期です。

食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。

食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。

そのためには家庭でも、

◎調理前にしっかり手洗いをする！

◎調理後はすぐに食べる！

◎食品は十分に火を通す！

などに気をつけましょう。