



## 「夏野菜」(えがおの夏野菜カレー)



みなさんこんにちは。今日は「夏野菜」のお話をします。

みなさんは「夏野菜」と聞いてどんな野菜を思い浮かべますか？夏野菜とは、夏に成熟する野菜のことで、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、オクラ、とうもろこし、かぼちゃ、ズッキーニ、ゴーヤなどがあります。夏は汗をかくことが多く、水分とともに体調管理に欠かせない栄養素であるカリウムなどのミネラルが失われてしまいます。そんな時におすすめなのが、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。今日の給食「夏野菜カレー」には、夏野菜のかぼちゃ、トマト、なす、ピーマンが入っています。夏野菜カレーを食べて夏を元気に乗り切りましょう。これでお話を終わります。