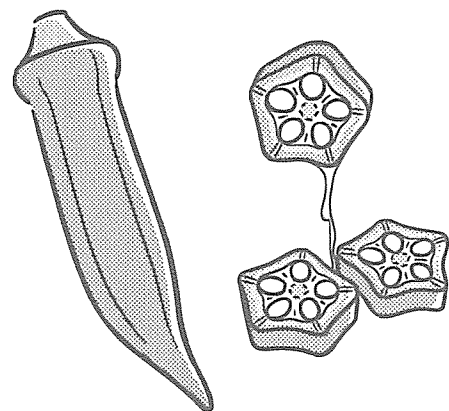


たのしくたべようニュース

ねばねばの夏野菜 オクラ

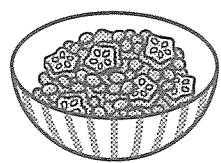


オクラは、夏が旬の野菜です。原産地はアフリカといわれ、古代エジプトでも栽培されていたといわれる、歴史の古い野菜です。

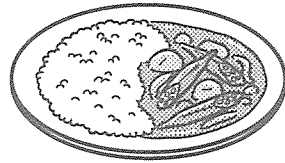
オクラを切ると出るねばねばには、食物繊維が多く含まれていて、便秘予防などの効果があります。

表面のうぶ毛は新鮮かどうかの目安になるので、オクラを選ぶ時は、うぶ毛がたくさん残っているものを選びましょう。

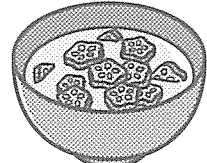
いろいろな料理でオクラを食べよう



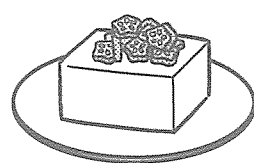
オクラ納豆



オクラのカレー



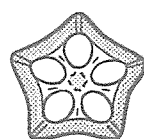
オクラのみそ汁



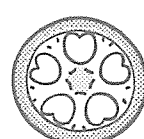
冷ややっこのオクラのせ

星型だけじゃない オクラの切り口はさまざま

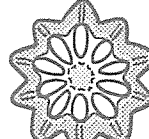
日本では切り口が五角形のオクラが広く栽培されていますが、沖縄の島オクラや八丈島の八丈オクラなどのように、丸い切り口の品種や六角形以上の品種もあります。



五角オクラ



丸オクラ



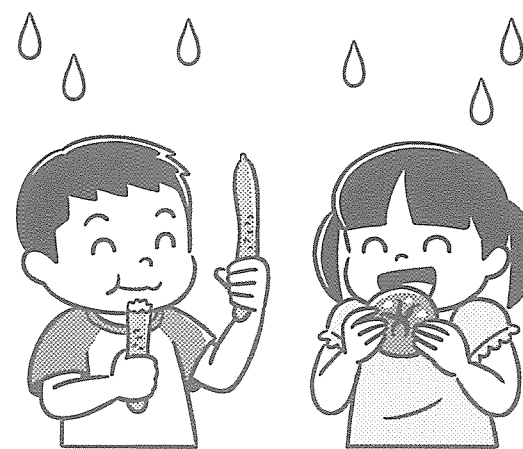
多角オクラ

7月7日は七夕☆ 具たくさんそうめんをつくろう



そうめんは、七夕の行事食です。そうめんだけでは栄養のバランスが偏りやすくなるので、いろいろな食材を上にした、具たくさんそうめんがおすすめ。トマトやきゅうり、なすやオクラなどの夏野菜や、卵やハム、ツナ、豆腐、肉などのたんぱく質が多い食材をのせましょう。つゆごと食べるそうめんにする時は、汁を薄めにつくりまします。星型に抜いた食材や、オクラを星に見立ててトッピングをすると、楽しく食べられます。

夏野菜からも水分補給



とり過ぎ注意 冷たい食べ物 飲み物



トマトやピーマンなどの夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれています。また、カリウムも多く、汗をたくさんかく夏の水分補給にもぴったりで、熱を持った体を冷やす効果もあるといわれています。

生のままで食べられるトマトやきゅうりは、子どもたちのおやつにもおすすめです。

暑い季節は、ジュースやアイスなどの冷たいおやつを食べたくなります。しかし、冷たいものをとり過ぎると、胃腸を冷やし、胃腸や消化酵素の働きが悪くなって消化不良を起こすので、腹痛や下痢につながります。また、冷たいおやつには糖分がたくさん含まれているものが多いので、注意が必要です。

参考文献 『そだてて あそぼう52 オクラの絵本』村上次男編 農山漁村文化協会刊 『NHK出版 からだのための食材大全』池上文雄 加藤光敏 河野博 三浦理代 山本謙治監修 NHK出版刊ほか