



# 栄養科たより



じめじめした梅雨に負けないように、おいしいものを食べて夏に向けて体力作りをしていきましょう☀️!

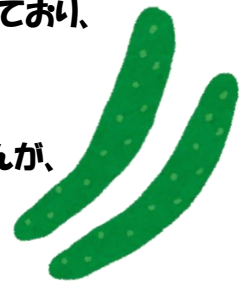


## 6月のテーマ食材・・・きゅうり

今月の旬の食材はきゅうり(黄瓜)を紹介します🥒! きゅうりの旬は6月～9月と言われており、露地栽培されたきゅうりは1年の中でもみずみずしく栄養価が高くなります。

最もカロリーが低い果実としてきゅうりはギネス記録にもなっています👀

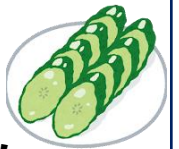
また、きゅうりの95%は水分、というのは有名で皆さん聞いたことがあるかもしれませんが、それゆえに栄養価が低い野菜という印象をもたれてしまいます。



特に注目したい栄養素はカリウムです。カリウムは利尿作用を促進し、むくみの改善に役立ちます。他にもビタミンK、ビタミンC、食物繊維も多く含まれています☀️

これらの栄養素は熱に弱いので、加熱せずに食べることをおすすめします。

身体を内側から冷やしてくれる効果もあるので、夏本番の前にきゅうりを取り入れてみましょう!



### ・・・おいしいきゅうりの選び方と保存方法・・・

#### 【選び方】

- ☆太さが均一なもの
- ☆重みがあり、ずっしりとしているもの
- ☆イボがある品種の場合は千ク千クするくらいものが新鮮



#### 【保存方法】

- ☆水分が多い野菜は長期保存に向いていないため、早めに食べるのが大切
- ☆乾燥と低温が苦手なため、保存する場合はビニール袋に入れて野菜室がおすすめ

## 6月のテーマ・・・食育月間 (2024年6月掲載)

【食育月間】という言葉聞いたことはありますか👀?

食育月間とは、国が定めた「食育推進基本計画」によって毎年6月と定められたものをいいます。

食育基本法が6月に制定されたことや、新生活が始まってから少し落ち着いた時期なので6月に定められたと言われてています。また毎月19日は【食育の日】とされています👩🍳



インターネットでは農林水産省よりリーフレットが出ていますので、気になる方は

検索してみてください👀何を食べるか、誰と食べるかなど様々な角度から食に関する知識が載っています。食事は欠かせないものなので、今月は食の知識を深める月にしてみてください!

