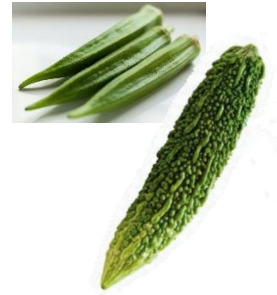




# なつ や さい 夏 野 菜



たいよう え ね る ぎ - そだ なつやさい から ぶ る  
まぶしい太陽のエネルギーで育った夏野菜はとてもカラフルです。

なつやさい た あつ ま ぱ わ -  
夏野菜を食べて、暑さに負けないパワーをおぎなしましょう。

## ◎きゅうり

すいぶん かりうむ ほうふ  
水分やカリウムが豊富で、  
あつ かなった からだ を さ はたら き  
熱くなった体を冷ます働き  
があります。スイカやゴーヤ  
も、きゅうりの仲間です。



## ◎トマト

びょうき からだ まも  
病気から体を守って  
くれるリコピンという栄養  
があります。赤いものほど  
リコピンが多くなります。



## ◎とうもろこし

さんだいくもつ ひと よ  
三大穀物の一つと呼ばれ、  
たんすいかぶつ おお  
炭水化物が多くなります。  
きいろ つぶつぶの数は白いひげ  
黄色のつぶつぶの数は白いひげ  
の数と同じになるそうです。



## ◎なす(なすび)

むらさきいろ いっぱんてき  
紫色が一般的ですが、  
しろ あか みどりいろ  
白、赤、緑色のなすも  
あります。紫色の成分は  
アントシアニンと呼ばれます。



## ◎かぼちゃ

び た み ん み ね ら る  
ビタミンやミネラル、  
しょくもつ  
食物せんいなどいろいろ  
な栄養をもつ野菜です。  
あまみ がある の で お 菓 子 に  
甘味があるのでお菓子に  
してもおいしいですね。



## ◎ピーマン

び た み ん しー か ろ て ん  
ビタミンCやカロテン  
がとても多い野菜です。  
みどりいろ  
緑色のピーマンが熟して  
あか になると、にがみ てい か  
赤くなると、苦味が低下  
して、栄養は高まります。



えだまめ おくらは ゴーヤなども夏野菜です。いろいろな夏野菜を食べてみましょう！