

# 夏野菜をしっかりと食べよう



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。厳しい暑さで体力を消耗して、体がだるく感じたり、食欲が落ちたりする「夏バテ」になりがちです。体の調子を整える夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう！

## 夏野菜にはどんな特徴・効果があるの？

太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜は、色鮮やかでみずみずしく、水分やビタミン、ミネラルがたっぷり含まれています。

紫外線や暑さによるダメージから体を守る『ビタミンA』が豊富！

オクラ、しそ、かぼちゃ、ズッキーニ

疲労回復や食欲増進の効果がある『カリウム』が豊富！

えだまめ、オクラ、なす、とうもろこし、きゅうり

免疫力を高めて夏風邪を予防したり、肌を守る効果がある『ビタミンC』が豊富！

ゴーヤ、パプリカ、ピーマン、トマト、ズッキーニ

体にこもった熱を下げ、熱中症を予防する『水分』が豊富！

とうがん、トマト、なす、きゅうり

きゅうりは、やく約95%が水分です！

## 夏野菜ものしい迷路

A・B・Cのなかから正解を選んでゴールをめざそう！

スタート

① 枝豆が成熟すると何になる？  
A. 落花生  
B. そらまめ  
C. だいず

② なすは英語で何という？  
A. キュウカンパー  
B. エッグプラント  
C. ウォーターメロン

③ トマトは和名で何と呼ぶ？  
A. 赤茄子  
B. 赤大根  
C. 赤胡瓜

④ とうもろこし1本の粒の数は？  
A. 約60粒  
B. 約600粒  
C. 約1600粒

ゴール  
おいしいなつやさいをたべよう！