

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、ゴーヤ、とうもろこし、きゅうり

免疫力を高めて夏風邪を予防する効果や、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』を多く含む

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 トマトの花は何色？
A. 赤
B. 白
C. 黄

② スズキニは、どの野菜の仲間かな？
A. きゅうり
B. かぼちゃ
C. なす

③ ピーマンの葉みを切る切り方は？
A. たて切り
B. よこ切り
C. みじん切り

④ オクラは何語？
A. 日本語
B. 英語
C. フランス語

ゴール
おいしいなつやさいをたべよう！