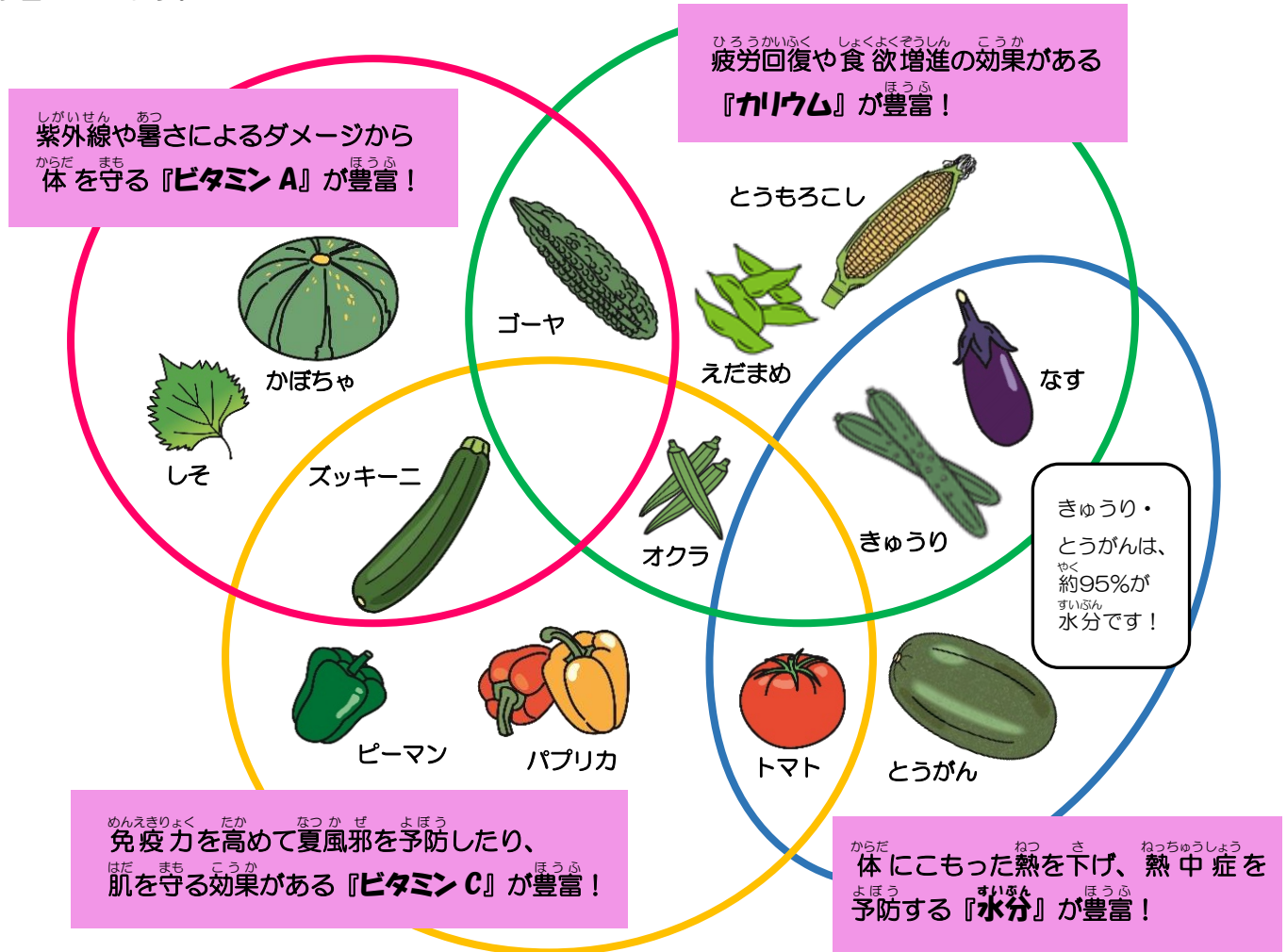


夏野菜をしっかりと食べよう

梅雨明けると、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！

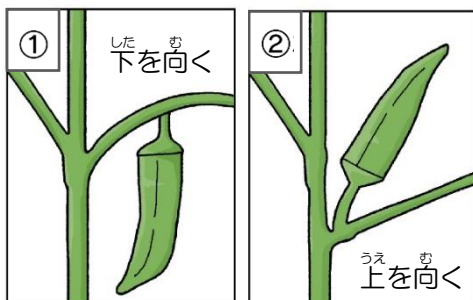
夏野菜にはどんな特徴・効果があるの？

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、ビタミンやミネラル、水分をたっぷり含んでいます。



クイズ

Q1. オクラのなり方はどっち？



Q2. とうがんの仲間はどれ？

