

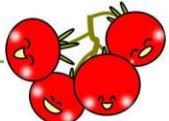
7月 食に関する指導目標

なつたものしづくの食べ物を知ろう

小学校

なつやさい た げんき す
夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

トマト…赤い色は「リコピ
ン」と言います。病気を防
ぐ働きがあります。



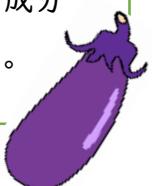
ピーマン…ビタミンCが
おお
多く、かぜをひきにくくす
はたら
る働きがあります。



きゅうり…水分が多く、
からだひ体を冷やしてくれます。



なす…むらさき色は「アントシアニン」といい、目によい成分です。皮ごと食べましょう。



かぼちや… カロテンが多く、
め はたら たす はな
目の働きを助けたり、のどや鼻
のねんまく じょうぶ 粘膜を丈夫にします。



えいよう まんてん
栄養満点だよ！



～やってみよう～



◆ それぞれの季節にたくさんとれる野菜や果物があります。

なかきせつかのの中にその季節を書きましょう。

