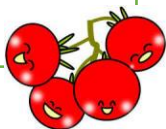


夏の食べ物を知ろう

小学校

夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

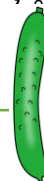
トマト…赤い色は「リコピン」といいます。病気を防ぐ働きがあります。



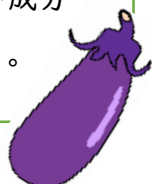
ピーマン…ビタミンCが多く、かぜをひきにくくする働きがあります。



きゅうり…水分が多く、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。



かぼちゃ… カロテンが多く、目の働きを助けたり、のどや鼻の粘膜を丈夫にします。



栄養満点だよ！



～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆ 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。

☐ の中にその季節を書きましょう。

<input type="checkbox"/>	 キャベツ	 いちご	<input type="checkbox"/>
 アスパラガス	 たけのこ	 なす	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ	 スイカ	 メロン
 とうもろこし	 きゅうり	 トマト	 ピーマン
 スイカ	 メロン	 かぼちゃ	 なす
 たけのこ	 キャベツ	 きゅうり	 ピーマン
 トマト	 かぼちゃ		