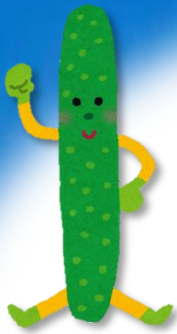


なつ やさい えいよう
夏野菜の栄養のおはなし

なつ やさい
夏野菜の仲間たち



()



()



()



()



()



()



()

みんなのお名前わかるかな？



ナスくん

なつ ひ ざ 夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、
からだ ちょうし ととの 体の調子を 整えるビタミンをたくさん含んでいるよ。

トマト・きゅうり・なすなどは水分も多く含んでいて、
からだ ひ こうか 体を冷やす効果があり、水分補給にもなるんだ！

なつ やさい た 夏野菜を食べると、いいことが
いっぱいあるんだね♪



トマトちゃん



カレーおじさん

こんかい 今回のドライカレーは、夏野菜が
たくさん入っているね。しっかり食べて
暑さに負けないからだをつくろう！！

