

『^{なつ}夏^たに^たおいしい^た食べ^たもの』

と聞くと、なにを^{おも}い^う浮かべますか？

「アイスクリーム!」「冷^{つめ}たいジュース!」と思^{おも}った人^{ひと}がたくさんいるかも
しれません。冷^{つめ}たくてあまくて…もちろんおいしいです。

でも、今日^{きょう}は夏^{なつ}に^{なつ}おいしい夏^{なつ}野菜^{やさい}の^{みりよく}魅力^{つた}をみなさんにお伝えします。

夏^{なつ}野菜^{やさい}は、6月^{がつ}～8月^{がつ}ごろに旬^{しゅん}を迎^{むか}える野菜^{やさい}のことで、かぼちゃ、ピーマ
ン、トマト、なす、ゴーヤ、きゅうり、オクラ、えだまめ、ズッキーニ、すいかな

どたくさん^{しゅるい}の種類^{なつやさい}があります。夏^{なつ}野菜^{やさい}の特^{とく}ちょうは、赤^{あか}・黄^き・緑^{みどり}とカラフ

ルな色^{いろ}です。このカラフルな色^{いろ}に夏^{なつ}野菜^{やさい}パワ^{はだ}ーがあり、肌^{はだ}をつるつるに

したり、病^{びょうき}気^きにかかりにくくしたりしてくれます。(中学校^{ちゅうがっこう}のみなさんへ☆

これを抗^{すいぶん}酸化^{くわ}作用^{さく}といいます。)また、水^{みづ}分^{ぶん}がたっぷりなので、暑^{あつ}い夏^{なつ}の

水^{すいぶん}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}にもピッタリです。体^{からだ}を冷^ひやす効^{こう}果^かもあります。

7月^{がつ}の給^{きゅうしょく}食^{しょく}には、たくさん^{なつやさい}の夏^{なつ}野菜^{やさい}を使^{つか}っています。献^{こん}立^{だて}表^{ひょう}をチェッ

クして^{きょう}みて^{きゅうしょく}くださいね!今日^{けふ}の給^{きゅうしょく}食^{しょく}もおいしく^{おいしく}いた^{いた}だ^だき^きま^まし^しょう。

