



## なつ や さい はなし 夏野菜のお話 (小)



みなさんこんにちは。今日は、<sup>きょう</sup>今日、<sup>なつ や さい</sup>夏野菜についての<sup>はなし</sup>お話です。

<sup>なつ や さい</sup>夏野菜には、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、おくら、えだまめ、ゴーヤ、かぼちゃ、とうもろこしがあります。<sup>あか</sup>赤・<sup>みどり</sup>緑・<sup>きいろ</sup>黄色と<sup>み</sup>見<sup>め</sup>た目もカラフルですね。

<sup>あつ</sup>暑い<sup>き</sup>季節は、<sup>あせ</sup>あせといっしょに<sup>すいぶん</sup>水分やミネラルが、<sup>からだ</sup>体の<sup>そと</sup>外にたくさん<sup>で</sup>出<sup>で</sup>てしまうので、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症や<sup>なつ</sup>夏<sup>げんいん</sup>バテの原因になります。そこで<sup>すいぶん</sup>水分や<sup>おお</sup>カリウムの<sup>なつ や さい</sup>多い夏野菜を<sup>た</sup>食<sup>た</sup>べると、<sup>ねつ</sup>熱のこもった<sup>からだ</sup>体<sup>なか</sup>を中から<sup>なま</sup>さ<sup>た</sup>ましてくれます。たとえば、トマトやきゅうりは生のまま<sup>た</sup>食<sup>た</sup>べられるので、<sup>いえ</sup>家でも<sup>てがる</sup>手軽に<sup>た</sup>食<sup>た</sup>べることができますね。

また、<sup>なつ</sup>夏の<sup>たいよう</sup>太陽の<sup>ひかり</sup>光をたくさん<sup>そだ</sup>あびて<sup>なつ や さい</sup>育<sup>そだ</sup>った夏野菜はとってもおいしく、<sup>るい</sup>ビタミン類も<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれているので、<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整<sup>ととの</sup>えてくれます。

<sup>きょう</sup>今日の<sup>カレー</sup>カレーは、いつもの<sup>ぐ</sup>具とは<sup>ちが</sup>違って、かぼちゃ、なす、トマトが<sup>はい</sup>入<sup>はい</sup>った「<sup>なつ や さい</sup>夏野菜カレー」です。おいしく<sup>た</sup>食<sup>た</sup>べて、<sup>あつ</sup>暑い夏を<sup>なつ</sup>元<sup>げんき</sup>気に<sup>す</sup>過<sup>す</sup>ごしましょう。

