








しら 調べてみよう！ た 食べてみよう！ なつ や さい 夏野菜

あつ なつ 暑い夏がやってきました。このきせつ 季節にとれる やさい 野菜を「なつ や さい 夏野菜」といいます。なつ や さい 夏野菜は、けんこう 健康に必要なビタミン、カロテン、カリウムなどを おお 多く含んでおり、なつ 夏バテを ふせ 防ぐ効果が高いと い われています。その季節ならではの、しゅん 旬の やさい 野菜。そのおいしさ を あじ 味わってみましょう！

つぎ やさい 次の野菜から、なつ や さい 夏野菜を選んでみましょう！（こた 答えはページの下）

		
① トマト	② キャベツ	③ ニンジン
		
④ オクラ	⑤ ピーマン	⑥ タマネギ
		
⑦ ナス	⑧ ジャガイモ	⑨ カボチャ
		
⑩ ホウレンソウ	⑪ キュウリ	⑫ ダイコン

景(重)→(1)(4)(5)(7)(9)(11)



みぢか なつやさい 身近な夏野菜



トマト

・南米なんべいのペルー、アンデス高地こうち げんさんちが原産地のナス科植物。世界中せかいじゅうで8000種以上しゅいじょう、日本でも120種を超える品種しゅ こ ひんしゅがあると言われています。ビタミンCなどの栄養えいようや赤い色あか いろのもとになるリコピンりこぴんが**多く**、おおサラダやスープなど様々な料理さまざま りょうりや、ソース、ケチャップなどの加工品かこうひんにも使つかわれます。



ナス

・インド原産げんさんで、日本にほんには1000年以上前ねん いじょうまえに渡わたって来たきと考えられかんがています。丸ナスまるや水ナスみずなど、180種しゅが日本にほんで育てられ、食たべると体からだを冷ひやす効果こうかがあるとされるポリフェノールやカリウムふくを含ふくみます。



キュウリ

・インド西北部せいほくぶからヒマラヤ山脈さんみやく げんさんちが原産地のウリ科かのつる性植物せいしよくぶつ。かつては熟じゆくした実みを食たべていましたが、今いまは熟じゆくしていない青あおい実みを食たべています。90%以上いじょう すいぶんは水分みずで、みずみずしく歯はごたえのある食感しょつかんから、サラダや酢すのもの、漬物つけものなど幅広はばひろい料理りょうりに使つかわれます。

※その他ほかにも、トウモロコシ、モロヘイヤ、インゲン、シソ、ミョウガ、エダマメ、ゴーヤなどが夏野菜なつやさいです。

