



8月23日（月）は、

やさい
野菜のミニバイキングです。

とれたての

北海道の野菜をたくさん食べて、

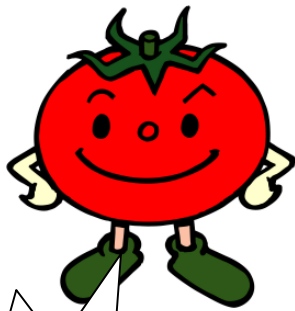
夏を元気に過ごしましょう！

野菜を3種類選んで、もりつけましょう。

トマト

ヨーロッパには、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。それほど、健康によい成分がふくまれているのです。

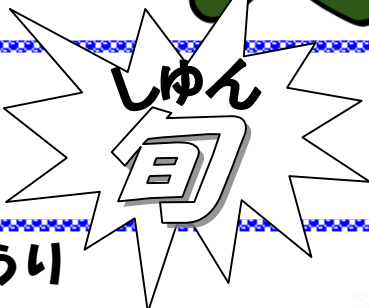
太陽をいっぱいにあびて育った夏のトマトは、とってもおいしいですよ！！



えだまめ 枝豆

大豆をまだ若いうちに収穫したものが、枝豆です。大豆にはない栄養も豊富。夏のつかれた体を、元気にしてくれます！！

生の枝豆は、枝つきで売られています。枝をとってしまうと、すぐ味が落ちてしまうからです。



⇒ 旬とは？…①たくさんとれる！

②1番おいしい時期！③栄養たっぷり！

きゅうり

食欲の落ちやすい夏ですが、水分が多くてシャキシャキした食感のきゅうりなら、おいしく食べられますね。

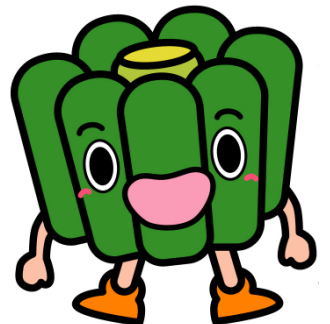
日本ではサラダやつけもの・すのものなどにして食べますが、中国では炒めたり煮こんだりして食べます。



かぼちゃ

あまくてホクホクのかぼちゃには、病気を防いでくれる「ビタミン類」や、おなかをそうじしてくれる「食物せんい」が、とてもたくさんふくまれています。

全国的には、かぼちゃの旬は夏ですが、北海道産のものは12月ごろまでおいしく食べられます。



のこった野菜は、学級のルールを
守っておかわりして食べましょう！！



がっ にち げつ
8月23日(月)は、
やさい み に ぼ い きんぐ
野菜のミニバイキングです。

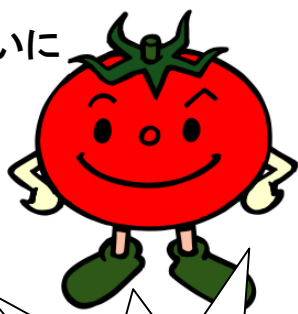
とれたての

ほっかいどう
北海道の やさいを たくさん 食べて、
なつ げんき
夏を 元気に すごしましょう！

やさいを 3しゅるい えらんで、もりつけましょう。

トマト

トマトには、^{げんき}元気になる えいよ
うが たっぷり ^{はい}入っています。
^{たいよう}太陽を いっぱいに
あびて ^{そだ}育った
夏^{なつ}のトマトは、
とっても
おいしいですよ！



えだ豆

^{まいめ}
大豆を まだ わかいうちに ^{しゅ}
うかくしたものが、えだ豆^{まいめ}です。
^{なつ}夏のつかれた
^{からだ}体を、^{げんき}元気に
してくれます！！



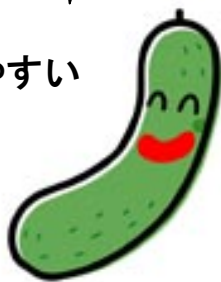
しゅん



しゅん
⇒ 旬とは？…たくさんとれるよ！
えいようがあるよ！おいしいよ！

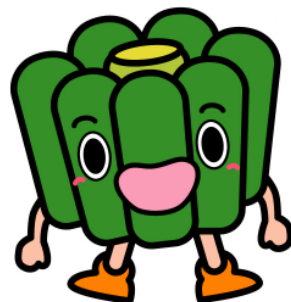
きゅうり

^{なつ}夏は、^{あつ}暑さで
^{しょく}食よくが なくなりやすい
きせつです。
でも、
シャキシャキした
きゅうりなら、
おいしく ^た食べられますね！！



かぼちゃ

あまくて、ホクホク。かぼちゃ
を食べると、びょうきに負けない
けんこうな ^{からだ}体になります！！
^{ほっかいどう}北海道の
かぼちゃは、
12月^{がっ}ごろまで
おいしく
食べられます。



のこった やさいは、なかよく
おかわりして ^た食べましょう！

ほかにも
あるよ！

★なつの やさいたち★

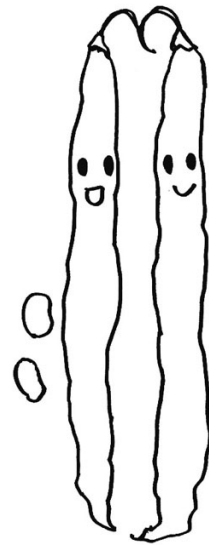


やさいの なまえが、わかるかな？

○の中に なか ことばを いれてみましょう！



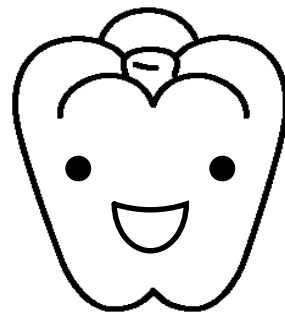
○○



さやいん○○



○○○○こし



○○マン

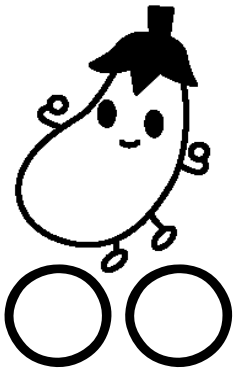
ほかにもあるよ!



★ 夏の野菜たち ★

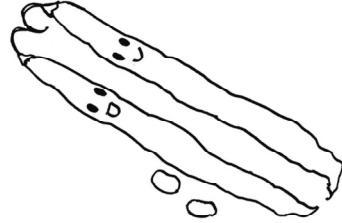
野菜の名前がわかるかな?

えいご エッグプラント
 ↓英語では、eggplant
 たまご
 「卵 (のような) 植物」といいます。



○の中に、ことばを入れてみましょう!

↓もう少し畑で育てると
 さやの中の豆が大きくなります。



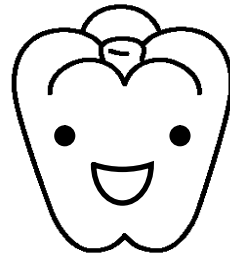
さやい○○○

↓とれたてのものは、
 とってもあまいです。
 おおどおり
 夏、大通公園でも売られています。



○○○○○し

↓赤や黄色のものも、ありますね。



○ー○○

↓ほうちょうで切ると、
 切り口が星の形をしています。
 ちょっとネバネバしています。



○○う

↓とても苦いので、
 「にがうり」ともいいます。



○ー○