

きょうのこんだて

6がつ13にち

なつやさいかれーらいす
ふるーつさらだ
ふくじんづけ



きょうのポイント

夏野菜

夏野菜は、基本的に水分やカリウムという栄養素をたくさん含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防など夏に起こる体調不良を改善してくれる効果があります。ビタミンも豊富で夏の元気な太陽の日差しから肌を守ってくれたり、胃腸を整えてくれたりもします。みずみずしくとてもおいしいのでしっかりとよくかんで、たくさん食べてみてくださいね。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



6がつ13にち きょうのたべもの

