

6がつ3にちの こんだて



なつのかれーらいす
ふるーつさらだ
ふくじんづけ

Today's Quiz



夏野菜には、どんな特徴のものが多いでしょうか？

- ①水分が多い ②あまり栄養がない ③生で食べるのにむいていない



ゆっくり
よくかんで
たべよう



こたえ： ①水分が多い

夏野菜は、水分が多い野菜が多いのが特徴です。

水分が多い夏野菜には、食べると熱くなった体を内側から冷やしてくれるありがたい効果があります。

キュウリやトマトのように生で食べられる野菜も多いので

ぜひサラダにして夏野菜を味わってみてください。

6がつ3にち きょうのたべもの

