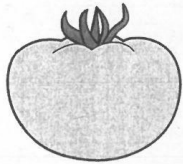


旬の食材をしっかりと食べよう！

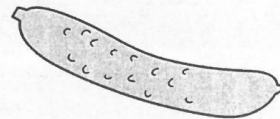
夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の食べ物は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものです。

トマト



1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

きゅうり



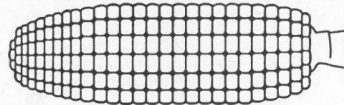
水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

ピーマン



ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

とうもろこし



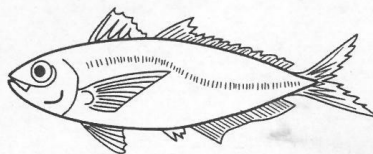
焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB₁や食物繊維が多い食品です。

すいか



夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用があるので、食べすぎに注意しましょう。

あじ



あじの語源は「味がよいから」ともいわれています。うまみ成分が豊富です。

★おうちのひとといっしょにクイズをしてみましょう。

食べもののクイズ 線でつなごう！

Q1

次の食べものはどの部分を食べていますか？



たけのこ



ピーマン



にんじん



ブロッコリー

根

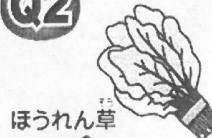
くき

実

花のつぼみ

Q2

次の食べものの旬はいつですか？



ほうれん草



アスパラガス



柿



きゅうり

春

夏

秋

冬

Q3

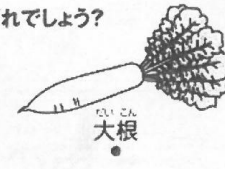
次の食べものから作られる食品はどれですか？



大豆



じゃがいも



大根



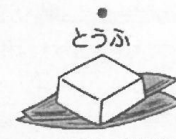
トウモロコシ



たくあん



片栗粉



とうふ



コーンフレーク



Q1 たけのこ → 根
Q2 ほうれん草 → 春
Q3 じゃがいも → 夏
Q4 柿 → 秋
Q5 きゅうり → 夏
Q6 大豆 → 秋
Q7 片栗粉 → 冬
Q8 大根 → 春
Q9 トウモロコシ → 夏

こたえ