

夏野菜の「ひみつ」

夏の野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。きゅうりやトマトなど生のままで食べられる食材も多いので夏に必要な栄養素（カロチン、ビタミンC、ポリフェノールなど）を簡単に補給できます。野菜は、旬の時期にいちばん栄養価が高く、不思議とその時期に必要な栄養素が詰まっています。それに何より、美味しい、値段が安いことも魅力ですね。皆さんは、夏のお野菜いくつわかりますか。家族揃って、お話してみましょう。



Table with 10 columns: 日曜日 (Day of the Week), 献立名 (Menu Name), 3時のおやつ (3 PM Snack), 黄の仲間 (Yellow Group), 赤の仲間 (Red Group), 緑の仲間 (Green Group), 献立名 (Menu Name), 黄の仲間 (Yellow Group), 赤の仲間 (Red Group), 緑の仲間 (Green Group). Rows list daily menu items from July 2nd to July 31st.

せんい いっぱい やさいは おなかの そужいさん  
いろやさい にんじん ぴいまん かぼちゃさん