

# 8月

## カラフルな夏野菜たち

夏は暑くて体がほてったり、疲れがとれず、食欲が落ちることがあるね。でも、夏野菜は水分を多く含んでいて、体にこもった熱を冷やしてくれる。また、濃くは、きりとした色は、食欲をアップさせるよ。夏野菜をしっかり食べて、夏を元気に乗りきろう！



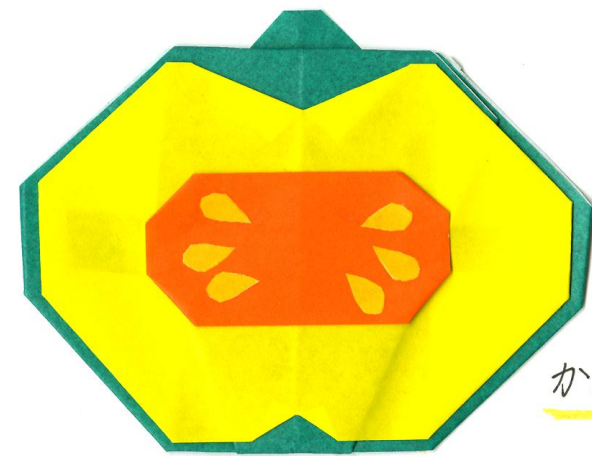
トマト



ピーマン



オクラ



かぼちゃ



きゅうり



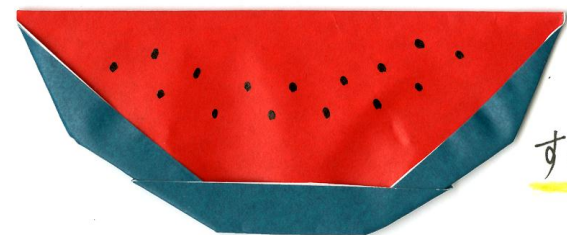
とうもろこし



なす



ゴーヤ



すいか

@mikako.y

土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31