

# 夏野菜を食べよう！

担当 三日月小  
栄養教諭 森

太陽の光をいっぱい浴びた夏の野菜は、ビタミン類、ミネラル、水分がたっぷりです。夏の野菜には、ほてった体を冷やす作用があります。また、水分がたっぷり含まれているので、汗をかく暑い夏の水分補給に役立ちます。旬の野菜を食べることは、おいしいだけでなく、その季節の健康づくりにも役立ちます。夏野菜をたくさん食べて、暑い夏をのりきりしましょう。

## すくすく育っています

三日月小学校の学級園では、3年生が総合的な学習の時間で、チャレンジ学級では生活単元の学習の時間で「夏野菜」を育てています。きゅうり、ミニトマト、なす、ピーマン、おくらの5種類です。それぞれ自分の育てたい野菜を決め、毎日水やりをしたり、成長の記録をしながら、大切に育て、収穫するのを楽しみにしています。

ミニトマト



なす



ピーマン



きゅうり



おくら



