

夏の野菜といえば

キュウリ ナス トマト ピーマン オクラ

トウモロコシ ニラ カボチャ ズッキーニ オクラ

などがあります。

夏野菜は水分が多いものが多く

カリウム カルシウム 鉄 亜鉛などのミネラルと

β -カロチン 葉酸などのビタミン

食物繊維 ポリフェノールなど多くの栄養素が

含まれています。

暑くなり食欲がおちるこの季節

子たちが大好きなカレーなどに夏野菜を入れて

暑さを吹き飛ばしましょう。

古川美奈子

