

おいしい夏野菜をたくさん食べよう！



夏野菜には、体を冷やしたり喉を潤したりと、いろいろな作用があります。上手に摂って、夏バテを予防しましょう！
保育園でも、各クラスがいろいろな夏野菜を育てています。今回はどんな野菜を育てているか、効能と一緒に紹介します！

【カラーピーマン】



ピーマンには血液をサラサラにする効果があります！



【おくら】



オクラのねばねばには栄養たっぷり！腸内環境を整えてくれます

【きゅうり】



きゅうりには余分な熱や塩分を取ったり、喉を潤したりする効果があります。



トマトには水分がたっぷり！喉を潤したり余分な熱を取ってくれたりする効果があります。



【トマト】



他にも

【なす】…余分な熱を取ったり、血のめぐりをよくしたりする効果があります

【すいか】…体を冷やす、喉を潤す、むくみを取る効果があります

子ども達は水やりをして大事に育てています。苦手な野菜でも、自分達で育てたなら美味しく食べられるかも！？靴箱前にプランターを置いていますので登降園時にぜひ親子で観察してみてください。

