



★今回のテーマは、「いろいろな野菜の色について」です★

あか色の野菜

トマト



赤ピーマン



ラディッシュ



抗酸化作用があり、病気から身体を
まもってくれます。

トマトにはリコピンも含まれており、
肌をピカピカに保ってくれます。

きいろ色の野菜

かぼちゃ



とうもろこし



黄ピーマン



目を元気に保ってくれます。
エネルギーのもとになるので、
元気に遊ぶパワーになります。

みどり色の野菜

キャベツ



ブロッコリー



ピーマン



ほうれんそう



カルシウムも含まれており、
骨や歯を強くします。
おなかのそうじをして、
うんちを出しやすくしてくれます。

そのほかにも、

むらさき色、おれんじ色、しろ色、ちゃ色

などの野菜があります♪



〈夏野菜〉暑さに負けない元気パワーが
たくさん！元気に夏を過ごしましょう☺



次回の発行は、
9月を予定しています。