

なつ



夏やさいと

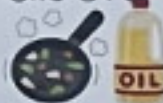
なかよし!

なす

◆すいぶんがたっぷり
→体をひやしてくれる

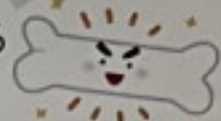


◆体のサビをとってくれる
→あぶらとなかよし



オクラ

◆ほねをつよくする
カルシウムがふくまれる



◆おなかの
ちょうしを
ととのえる

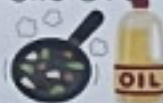


なす

◆すいぶんがたっぷり
→体をひやしてくれる

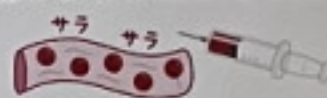


◆体のサビをとってくれる
→あぶらとなかよし

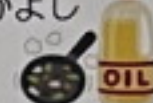


ピーマン・パプリカ

◆ちをサラサラにしてくれる



◆体のサビをとってくれる
→あぶらとなかよし



えだまめ

◆体をつくるもと
になる



◆体のつかれを
とってくれる



きゅうり

◆ビタミンCがたっぷり
→そのまま食べられる



◆体のつかれを
とってくれる



とうもろこし

◆体のつかれを
とってくれる



◆おなかの
ちょうしを
ととのえる



トマト

◆ビタミンCがたっぷり
→サラダがおすすめ



◆「うまみ」のもと
→いためたりスープに
するとうまみがアップ

