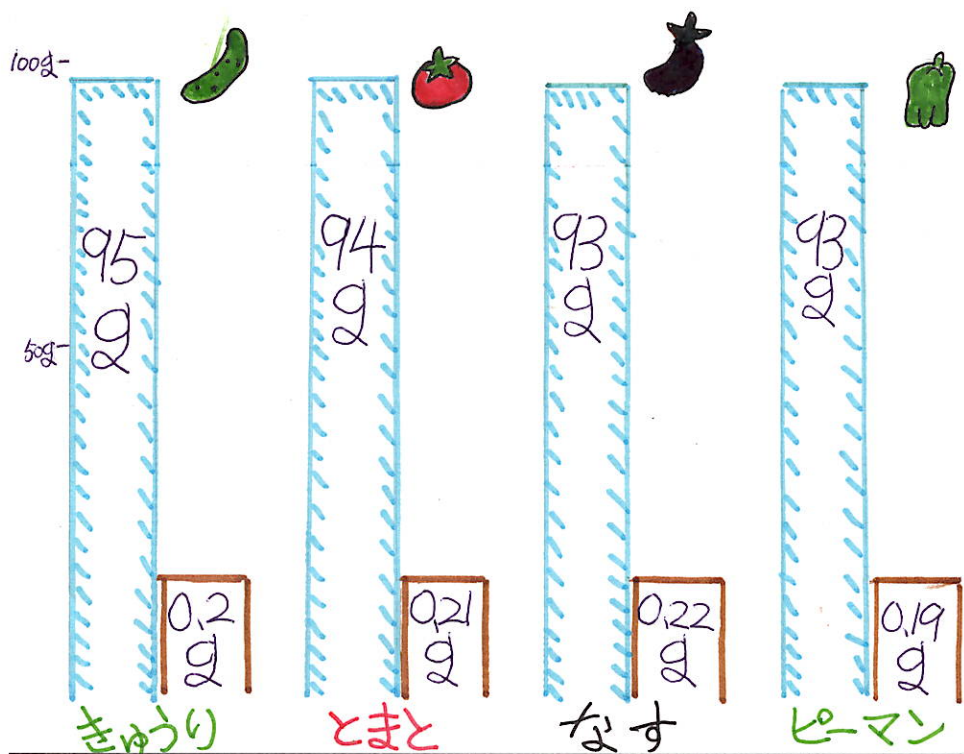


夏野菜新聞

八百屋さんに取材！

夏野菜は夏バテから体を守ってくれる野菜です。そんな野菜にはどんな栄養があるのでしょうか。夏野菜のとくちようは、気温が高く日照時間が長くなる夏の時期でも収穫できることです。そんな夏野菜の種類は、きゅうり、なす、とまと、ピーマン、ゴーヤ、ズッキーニ、とうもろこし、オクラ、パプリカ、モロヘイヤ、枝豆、みょうがと種類あります。すべての野菜にはビタミンCの夏のつかれや暑さから体を守る力、カリウムの夏の暑さ、たるさから体を守る力、ミネラルの体にこもった熱をにかす力、水分の食べるだけで体を中から効率よくうるおす力の主な4つの栄養が豊富に入っています。とくに栄養のある部分は皮、種、ワタ、ヘタのまわりです。べて実以上の栄養があります。どの野菜が一番水分とカリウムの量が豊富なのでしょうか。夏野菜にふくまれている水分とカリウムの量を下のグラフにまとめ、比較してみました。

100g当たりの水分とカリウム量



水分
1位...きゅうり

{カリウム}
1位...なす

水分=39%!

全体の
約90%(2)以上
が水分で
できています。

発行者

豊橋市立中野小学校五年

芳如貝陽菜多

編集後記

今まで夏野菜は水分が多いから夏野菜と思っっていたけれど、この新聞を作ってみて夏野菜には水分以外の栄養で夏の暑さから体を守っていることがわかりました。実よりも実ではない方が栄養があることがわかった。で、実以外の食べられる場所はしっかり食べたいと思いました。

みなさんも夏野菜を食べて、夏バテに打ち勝ちましょう！

おろ



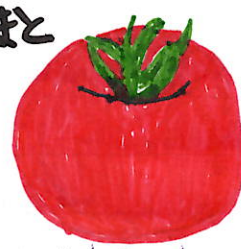
1. あやみかで明るい緑色
2. 1羽の切り口が黒くない
3. 長さ外約8cmで小さめ
4. 白い毛がほとんど生えている

耐



1. 濃いほろとキや黒色で光る
2. ヘタの下が白い
3. ヘタの匂がいたい
4. ずいり重い

とまと



1. きれいな赤色で皮にツヤがある
2. トマトの底のスターマフがある
3. 見た目よりずいぶん重い
4. 皮が濃い緑色で皮を開けると

とうもろこし



1. 粒がきれいにならないでかたい
2. 皮がこい緑色
3. 揚げが茶色が黒色
4. すりしりしい

ピーマン



1. ツヤ、ハリがある
2. ハタのまわりが盛り上がっている
3. 六角形のハタで形を整えている
4. ずっしり重い

きゅうり



1. 緑色が濃くおどろか
2. トゲがいたい
3. ずり重い
4. 全体の太さが同じくらい

おいしい野菜の見分け方