



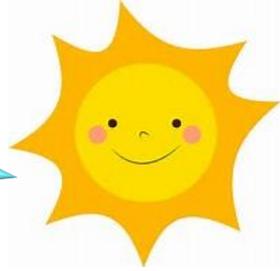
旬の野菜を食べよう



☆旬の野菜

- ・とうもろこし
- ・枝豆
- ・きゅうり
- ・トマト
- ・オクラ
- ・なす
- ・ゴーヤ
- ・モロヘイヤ

夏野菜は水分を多く含み、体を冷やす効果があるため暑い夏にぴったりの食材です♪



茹でトウモロコシを食べよう

僕はお粥
食べたよ

なに



いただきま〜



黄色いね



甘いね~



0歳→包丁で実をおとし食べやすいよう

小さくする。

1歳→実を大き目に切る。

2歳→芯をつけたままで食べやすい大



プチプチ
してるね



食物繊維



どこから食
べようかな



食べるの難しい