

やさいのおはなし

①やさいの「しゅん」

たべものには、一番^{いちばん}おいしくてえいようがたくさんつまっているきせつ（しゅん）があります。

しゅんとは、しぜん^{なか}の中でふつうにそだてたやさいやくだものがとれるきせつのことです。

きせつのやさい

はる



はるキャベツ、しんタマネギ、アスパラガス、たけのこ、セロリ、スナップエンドウ、そらまめ、さやえんどう

なつ



トマト、かぼちゃ、レタス、きゅうり、なすび、ゴーヤ、オクラ、とうもろこし、ピーマン、パプリカ、えだまめ

あき



にんじん、じゃがいも、しいたけ、ごぼう、しめじ、まいたけ、さといも、さつまいも、れんこん

ふゆ



はくさい、だいこん、こまつな、ほうれんそう、ながねぎ、ブロッコリー、かぶ、みずな、しゅんぎく、カリフラワー

☆しゅんのやさいは、安^{やす}くてしんせんで、えいようかがたかく、おいしいです。

しゅんではないのにスーパーに並^{なら}んでいるやさいは、ハウスさいばいのもの

か、外国^{がいこく}からゆにゅうされたものです。

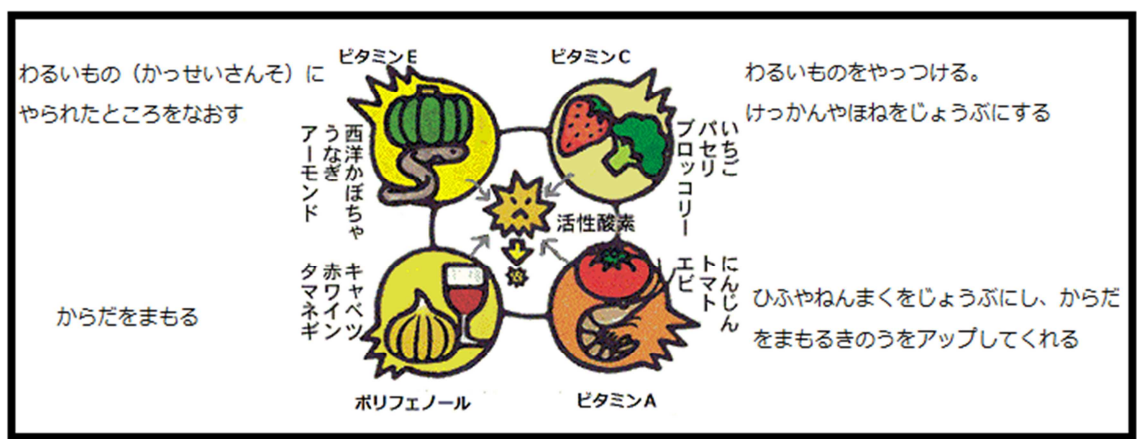
②やさいのいろのはたらき

しがいせんに^あ当たったり、タバコのけむりや、^{くるま}車のはいぎガスをすうと、
からだの^{なか}中にわるいもの（かっせいさんそ）がふえます。

これをやっつける^{ほうほう}方法があります。

まぶしいときにサングラスをかけて目をまもるように、やさいたちも^{じぶん}自分の
^{なか}中にあるタネをまもったり、わるいものをやっつけるえいようをつくりだします。

^{いろ}色のこいやさいは、この^{ちから}力がとてもつよいので、にんげんはそれを^た食べる
ことで、その^{ちから}力をもらえ、からだの^{なか}中のわるいものをやっつけることができます。



☆この^{ちから}力は、おたがいに^{たす}助けあいながらつよくなるので、すききらいせずに

たくさんのしゅるいをバランスよく^た食^べることが^{たいせつ}大切です。