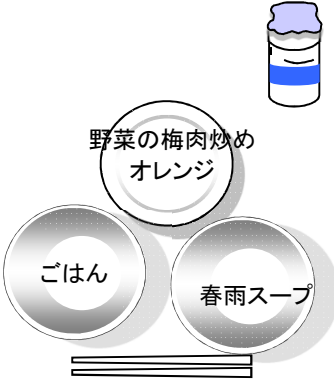
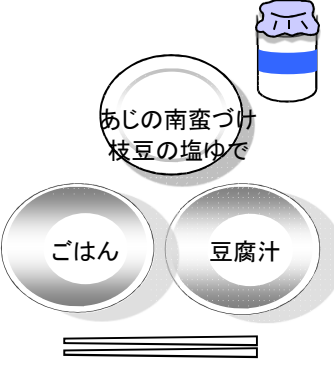


|            |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 29日<br>月曜日 |  | うめ<br>梅について                                                                                                                                                                                            | にちげつ<br>29日(月) |
|            |                                                                                   | きょう うめ せつめい きょう やさい ばいにく<br>今日は、梅について説明します。今日の野菜の梅肉いためには、ねり梅がはいっています。蒸し暑いじ<br>きです。梅は食欲を 増進させてくれます。食欲が無いときに、家でも梅干しを食べるとよいですね。こ<br>のほかにも、梅は、つかれをとってくれる働きもあります。疲れた時に梅をたべることで、疲れをとり体<br>げんき<br>を元気にしてくれます。 |                |
| 30日<br>火曜日 |  | えだまめについて                                                                                                                                                                                               | にちか<br>30日(火)  |
|            |                                                                                   | きょう えだまめ せつめい おお<br>今日は枝豆について説明します。えだまめは、大きくなるとだいずになります。6月ころ植えると、10月<br>ころにはだいずを収穫することができます。えだまめはその途中で、さやは緑色のじき、8月ころに収穫<br>します。それをさやごと、塩ゆでをします。えだまめには、特におなかの調子をよくする食物せんいがた<br>くさん入っています。               |                |
|            |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                |
|            |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                |
|            |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                |
|            |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                |
|            |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                |
|            |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                |