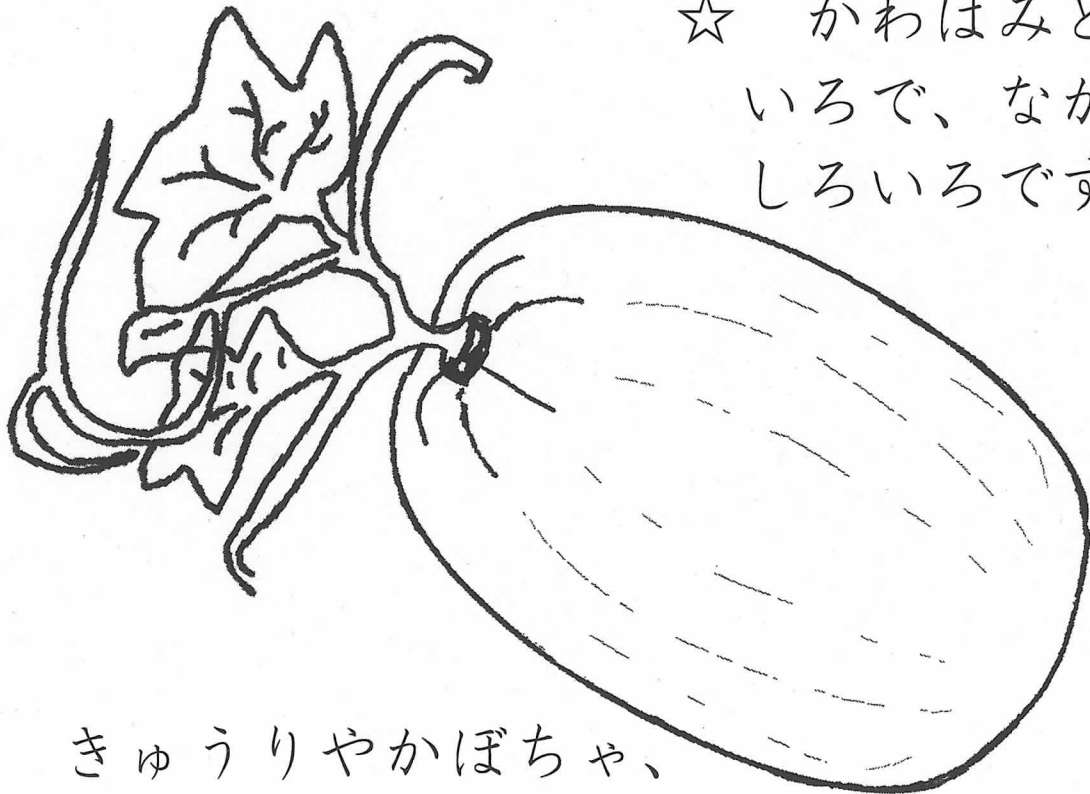


## とうかびん



☆ かわはみどり  
いろで、なかは  
しろいろです。

☆ きゅうりやかぼちゃ、  
すいかとおなじなかま  
です。

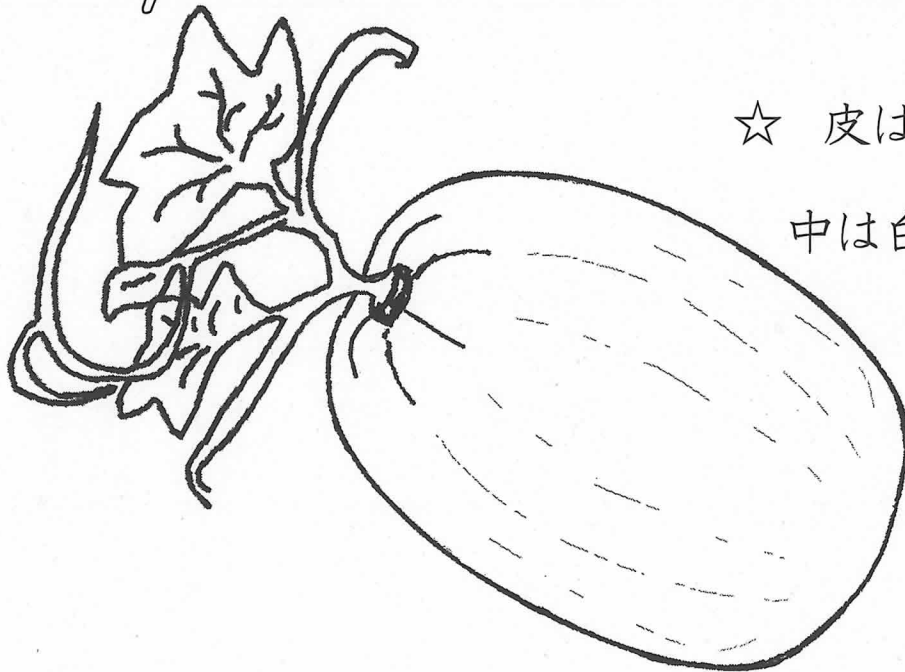
☆ からだをひやすはた  
らきがあるので、なつ  
にぴったりなやさしい  
です。

9 月



日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	7
⑧	9	10	11	12	13	14
⑮	⑮	17	18	19	20	21
⑳	㉓	24	25	26	27	28
㉙	30					

## とうがん(冬瓜)



☆ 皮は緑色で、  
中は白色です。

☆ きゅうりやかぼちゃ、すいかと同じ「<sup>なかま</sup>うり科」の仲間です。

☆ 体を冷やすはたらきがあるので、夏にぴったりな<sup>やさしい</sup>野菜です。

### なぜ『冬瓜』という名前なの？

<sup>とうがん</sup>冬瓜は、夏が旬<sup>しゅん</sup>の野菜<sup>やさい</sup>ですが、冬まで  
<sup>ほぞん</sup>保存できることから『冬瓜』という名前  
がつけました。



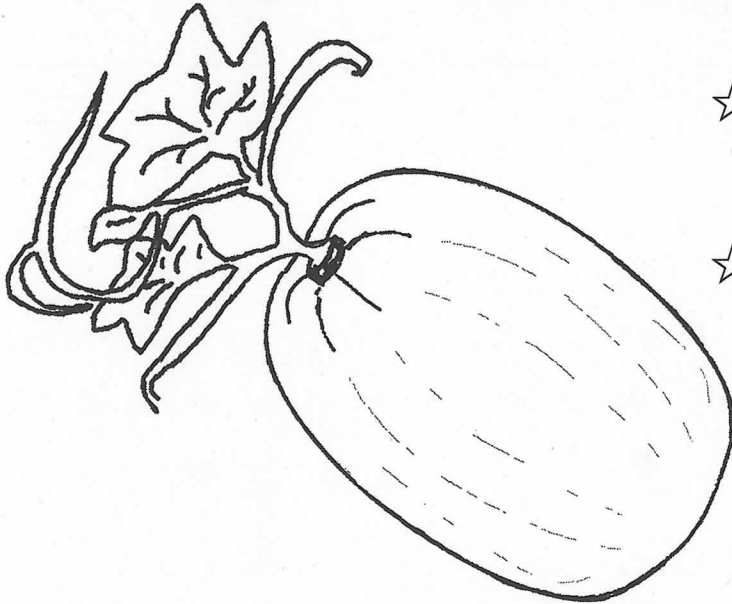
9 月



日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	7
⑧	9	10	11	12	13	14
⑮	⑯	17	18	19	20	21
⑳	㉓	24	25	26	27	28
㉙	30					

高学年用

# 冬瓜 (とうがん)



☆ インドや東南アジアが原産のうり科の野菜です。

☆ 風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCと、利尿作用(尿量を増やし、体の余分な水分を排泄させる作用)のあるカリウムを含みます。

☆ 愛知県の出荷量は全国の20%以上を占め、全国第2位です。

☆ 体を冷やす働きがあります。また、味があっさりしているため、だしをきかせたり、うまみのある肉やえび、しいたけなどと一緒に調理したりするとおいしく食べられます。

## なぜ『冬瓜』という名前なの？

冬瓜は、夏が旬の野菜ですが、貯蔵性が高く、冬まで保存できることから『冬瓜』という名前がつけました。



9 月



日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	7
⑧	9	10	11	12	13	14
⑮	⑯	17	18	19	20	21
⑳	㉓	24	25	26	27	28
㉙	30					

中学校用