



## なし

しゅん なつ がつ がつしよじゅん  
・旬：夏（8月～9月初旬）

まいとし がつ きゅうしよく どうじょう  
・毎年9月に給食に登場します。

すいぶん おお ふく  
・なしは、カリウムや水分を多く含

なつば あせ うしな  
むため、夏場に汗をかいて失った

すいぶん ほきゅう  
水分やカリウムなどを補給する

ことができます。