

## 7月1日(金)

**暑くて食欲がない時は…**

あつ しょくよく とき

カレー、こしょうなど  
の香辛料や、にんにく、  
しょうが、バセリなどの  
香りの強い野菜は、食欲  
を引き出します。

酢やレモンなどのすっぱ  
い味は、食べものの消化を  
よくしたり、疲れをやわら  
げたりします。

レモン うめぼし 醋

## きょうのこんだて

おさつパン  
ぎゅうにゅう  
けいにくのからあげ  
ちゅうかみそスープ  
きゅうりとコーンのあますあえ

き	おもにエネルギーのもとになる おさつパン でんぶん、あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、あかみそ けいにく、ふたにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく チンゲンサイ、もやし きゅうり、コーン

クイズ1 けいにくのからあげの下味に使っている野菜は、どれでしょうか。  
① レモン ② にんにく ③ バセリ

## 一口メモ

○なかよし畑では、3年生がなにわの  
伝統野菜の「毛馬きゅうり」と「玉造  
黒門越瓜」を栽培しています。  
なかよし畑に水やりに行くと毛馬きゅうり  
の実ができました。



玉造黒門越瓜

毛馬きゅうり

玉造黒門越瓜も小さな実ができました。  
玉造黒門越瓜は、もう少し大きくなってから収穫します。収穫した玉造黒門越瓜は、(株)  
飛鳥さんに持つて行って、種取りや塩づけなどの体験をさせていただきます。その後(株)  
飛鳥さんで1年かけて、つけものの奈良漬けに仕上げていただきます。

昨年とれた玉造黒門越瓜を使って仕上げていただいた奈良漬けの贈呈式が、来週の  
火曜日に4、5年生が参加して行います。楽しみにしていてください。

○今日から7月に入りました。今日の最高気温も37度と予想されて



います。今週の児童朝会で校長先生もお話しされていたように

熱中症にかかるないようにするためにも、こまめな水分をとること  
と外で活動するときは、距離がとれいたらマスクを外してすごす  
ことです。暑さに負けない体を作るためにも、朝・昼・夕食とバランス  
のとれた食事をしっかりとることも大切です。

きゅうり	北海道	たまねぎ	兵庫県	しょうが	高知県
にんじん	和歌山県	チンゲンサイ	長野県	にんにく	青森県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②