

## 7月8日(金)

## 上手な水分のとり方

私たちの体は、汗をかくことで体温が上がりすぎるのを防いでいます。暑い日には、たくさん汗をかくので、しっかり水分を補給することが大切です。

水分をとるときは、一度にたくさん飲むのではなく、のどがかわく前から、こまめに少しずつとるようにしましょう。



## きょうのこんだて

こくとうパン(1/2)  
ぎゅうにゅう  
チキントマトスパゲッティ  
グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ  
みかん(れいとう)

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン スパゲッティ、あぶら、さとう オリーブ油
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ウインナー
みどり	おもにからだのちようしをととのえる たまねぎ、トマト(かん) にんじん、にんにく、キャベツ ピーマン、グリーンアスパラガス みかん(れいとう)

クイズ 6 水分をとる時におすすめの飲み物は、どれでしょうか。

- ① おぎ茶 ② 清涼飲料水 ③ コーヒー

## 一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

○なかよし畑で1年生が栽培しているポップコーンが  
大きく育っています。実になる部分のめ花とお花(ポップ  
コーンの枝の先がお花)が咲いています。  
大人の背より高く育っています。



ポップコーンの実は2学期になって収穫しようと思います。

○昨日の20分休けいに毛馬きゅうりの

収穫を希望した3年生と一っしょに  
毛馬きゅうりを取りました。毛馬きゅうり  
は、なにわの伝統野菜で大阪市都島区  
毛馬町あたりで江戸時代から栽培していたきゅうりです。

実が半分白い黒イボの苦みのあるきゅうりです。学校で収穫した毛馬

きゅうりは、熟して黄色くなっていますが、熟したほうが苦みは感じにくいです。

○今日の副菜は、生のグリーンアスパラガスを使ったサラダです。



## 【おまけクイズ】

グリーンアスパラガスのほかに実際にあるアスパラガスは  
どれでしょうか。

- ① 赤アスパラガス ② 紫アスパラガス ③ 青アスパラガス

キャベツ	長野県	たまねぎ	兵庫県	グリーンアスパラガス	熊本県
にんじん	和歌山県	ピーマン	宮崎県	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：① おまけクイズの答え：②