

7月8日(金)

じょうすすいぶん
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で、しっかりと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。



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 むぎ茶 ② 清涼飲料水 ③ コーヒー

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

一口メモ

○なかよし畠で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年生とい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、熟していて黄色くなっていましたが、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

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 オリーブゆ
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ワインナー
みどり	おもにからだのちょうしきをととのえる 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)