

7月13日(水)

暑くて食欲がないときは…

- カレー粉、こしょうなどの香辛料
○しょうが、しそなどの香味野菜

- 酢やレモン、うめぼしなどのすっぱいもの



胃の働きがよくなり、食欲が出ます。

体のつかれをとってくれます。

クイズ9 「てのべそうめん」がはじまったのは、次のどこでしょう？

- ①きょうとふ ②わかやまけん ③ならけん

きょうのこんだて

ぶたにくとピーマンのしょうがやきにゅうめん
きりぼしだいこんのうめふうみ
ごはん
ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)
か ぎゅうにゅう・ぶたにく
うすあげ・だしこんぶ
けずりぶし

き (おもにねつやちからのもとになる)
ごはん・サラダあぶら
てのべそうめん・さとう

み (おもにからだのちょうしをとのえる)
ピーマン・しょうが・たまねぎ
にんじん・オクラ・えのきたけ
きゅうり・きりぼしだいこん
ばいにく

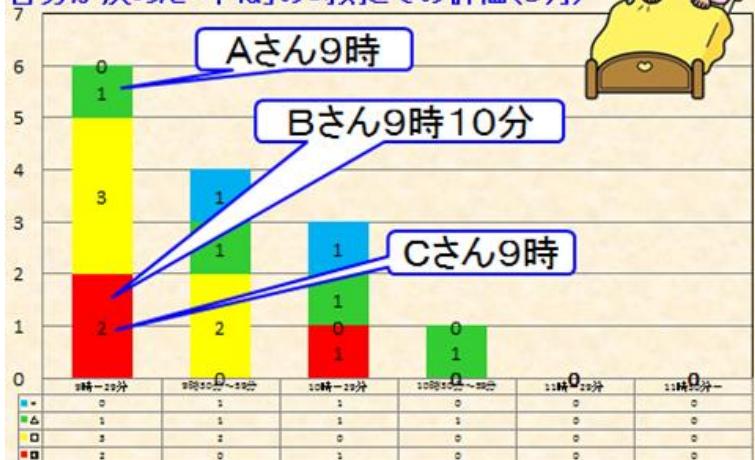
今週は「食育週間」「生活振り返り週間」です。

一口メモ

★今月も、みなさんは「生活振り返りシート」で「早寝、早起き、朝ご飯、排便」について自己評価をしていますね。例えば、早寝がいいといっても、自分がいつも10時半に寝ているのに、9時と決めて実現できません。もし10時に寝るためには、自分の生活を振り返って何を改善すればいいのかを考えることが大事ですね。あと30分早く寝るために、できる工夫はありますよ。

4年 生活振り返りシートから

自分が決めた「早ね」の時刻とその評価(5月)



「学校保健委員会」での健康委員会の発表より
Aさん 最近、ぼくは9時半から10時半までと寝る時刻がまちまちで、本当に寝られる時刻に変えないといけないと思ってるよ。

Cさん Aさんはなんで寝るのが遅くなるの？

Aさん ぼくのところは、夕食を食べた後はゲームしたらあかん約束やから、寝る前はお兄ちゃんと遊んだり、マンガを読んだりしてる。

Bさん そうやったら、10時までには寝るようにしたらいいのと違うの？私はめったにないけど、12時半に寝ることもあるよ。

Aさん 何してたん。

Bさん 塾の宿題をためてて、たいへんやったわ。

ピーマン	宮崎県	にんじん	青森県	きゅうり	愛媛県
しょうが	高知県	オクラ	熊本県	梅肉	和歌山県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③