

7月6日 (木)

夏を元気にすごそう！

暑い日が続くと、暑さにより食欲がなくなりがちです。
また、汗をかくことで水分や栄養素が不足し、「体がだるい」「つかれた」という状態になります。

元気にすごすために・・・



- 睡眠を十分とる
- 朝ごはんを食べる
- こまめに水分補給する

きょうのこんだて
けいにくのてりやき
みそしる
きりぼしだいこんのゆずのかあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、うすあげ、 あかみそ、しろみそ、けずりぶし だしこんぶ、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さとう、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) かぼちゃ、キャベツ、オクラ、 たまねぎ、きりぼしだいこん、 えのきだけ、きゅうり ゆず(かじゅう)

クイズ4 夏にかかりやすい病気は、つぎのうちどれでしょうか。
① インフルエンザ ② 熱中症 ③ みずぼうそう

一口メモ

○今日は「切り干しだいこんのゆずの香あえ」です。切り干しだいこんをゆでて、細切りにしたきゅうりとつぎのうちに、ゆずの風味がきいたたれであえています。
これから暑くなる夏には、煮物よりもさっぱりとした和えものが、食欲もすすみます。
ご家庭でも乾物の利用として、ぜひお試しください。

ゆず(果汁)

切り干しだいこんをもどしているところ



○今日のなかよし畑の様子です。1、2年生のピーマンとなすもぞくぞくと収穫できています。
4年生の玉造黒門越瓜も大きくなりました。明日に収穫をして、(株)飛鳥の方に持って行く予定です。玉造黒門越瓜を半分に切って種をとるところまで、体験できるそうです。



かぼちゃ	鹿児島県	たまねぎ	佐賀県	きゅうり	愛媛県
キャベツ	大分県	オクラ	香川県	切り干しだいこん	宮崎県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード