

# 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

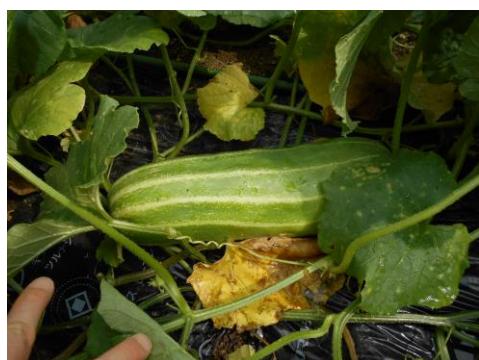
○今日は「切り干しだいこんのゆずの香あえ」です。切り干しだいこんをゆでて、細切りにしたきゅうりといっしょに、ゆずの風味がきいたたれであります。  
これから暑くなる夏には、煮物よりもさっぱりとした和えものが、食欲もすすみます。  
ご家庭でも乾物の利用として、ぜひお試しください。

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)飛鳥の方に持つて行く予定です。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…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②