

7月食育たより



夏の誘惑！

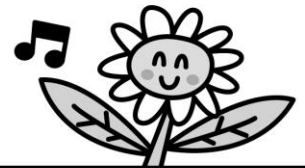
冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎでちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事です。かり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント



<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん（鉄分）不足に注意！</p> <p>小松菜、アサリ、レバー</p>
<p>しょくよく（食欲）を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちょう（胃腸）に優しい食事のとりに方を！</p> <p>ジュース、アイス、とり過ぎ×</p>

冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつものような飲みが冷蔵庫に入っていますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

☆ **2年生がそらまめのさやむきをしました**

11日、2年生がそらまめのさやむきに挑戦しました。「そらまめくんのベット」という本で、うずらがそらまめくんのベットで卵を産んだ訳を考え、実際にむいて観察しました。さやの様子や豆の様子をよく見て観察できていました。

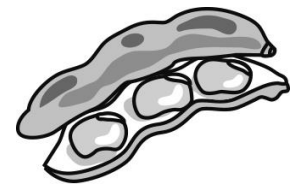
給食は磯辺揚げにして、一人一粒大切に食べました。「甘い!」「とてもおいしい」「家でも食べたい!」など大人気でした。



あまくて
おいしい!



さやの様子は? 豆はいくつ?
色やにおいは?



☆ **読書旬間後に本のメニューが登場しました**

21日『ぎょうれつのできるすうぷやさん』 24日『精霊の守り人』



さわやかおまめのすうぷ



ノギ屋の弁当風ごはん

タンダの山菜汁

☆ **1年生がとうもろこしの皮むきをします**

7月5日、1年生がとうもろこしの皮むきをします。むきたてのとうもろこしを蒸して給食に出します。楽しみにしててください。

