



もうすぐ長い夏休みにはいります。暑い日が続き、からだもバテ気味・・・こんなときこそ、夏野菜をしっかりと食べて元気にすごしましょう。ビタミン類やミネラル、食物繊維など、からだにいい働きをする栄養がいろいろ発見されています。



1学期に給食で紹介した夏野菜とくだものには、こんないいところが・・・

すいか	とうもろこし	えだまめ	ゴーヤ	かぼちゃ、赤黄ピーマン
90%が水分であるすいかは、水分の補給と利尿作用があり、疲れをいやしてくれます。体を冷やす効果もあります。糖質も多いので食べ過ぎには注意です。	たんぱく質、脂肪、ビタミン類がバランスよくふくまれています。特に、茹でてもなくなりにくいビタミンB2は、からだを作る細胞が新しく生まれ変わるのを助けます。	豆のがてな子どもにも人気があります。初めて食べた人もいましたが、「おいしかった」ということでした。枝豆が熟すと大豆になります。大豆と同じようからだによいたべものです。	ゴーヤは、にがいでイヤという人もゴーヤチップは大丈夫なようです。ゴーヤは、ビタミンCがキャベツの2倍近くあります。苦みは、夏バテを防いでくれる栄養があります。	野菜の黄・だいだい色・赤色の野菜は、「夏バテ」を防いでくれたり、皮膚をきれいにしてくれます。働きがあります。

○野菜を食べると、病気予防、老化予防、夏バテ解消などいいことがたくさんあります。

○野菜に含まれている「食物繊維」は、おなかの中をきれいにしてくれます。



1日に必要な野菜は、約350g（両手いっぱい野菜の量）がめやすです。色の濃い野菜（緑黄色野菜）もしっかり食べてください。

07/3の中学部の国際理解学習・・・「ブラジル」

わかやま だいがく のだ せんせい
和歌山大学の野田ヒュウガ先生にブラジルのことを教えてもらったり、グループで調べ学習したことを報告しました。



ブラジルのパーベキュー「シュラス」
給食でも実施しました。

07/9の校長先生の集会・・・「ふしぎな粉」



こうとうぶ そうぎょうさんぎょう
高等部操業産業コースでは、集会の後、「ふしぎな粉」の学習をしたそうです。

あま す 甘い・酸っぱい・にがいに3種類の粉と水を合わせて何ができたかな？ おうちの人に教えてあげてくださいね。



ふしぎな粉

○小学部高学年では、野菜の観察・・・「リリコトマト」



ほんこう
本校では、カゴメから調理用のトマト「リリコ」の苗をいただいています。給食でシチューやトマトソースにしています。小高では、トマトの成長を観察しています。2学期は、お料理も作りたいですね。

まへ けいじ なたやす ちゅうしゅくだい て
ランチルーム前にレシピを掲示しています。夏休み中の宿題やお手伝いの参考に持って帰ってください。一人調理のため、おうちの人と作ってみたい料理、おうちの人に食べてもらいたいと思う料理などえらんで持って帰ってください。

☆おうちの人をお願いします。

もし子どもたちがレシピを持って帰ったら、ぜひ一緒に調理をしてください。子どもたちと調理をしているとき気になることがいくつもあります。○レシピの見方がわからない。○味見をしない。○出来上がりがわからない。せつかく調理しても残念なことがあります。夏休み中の調理の練習は、2学期からの調理への意欲につながっていきます。



がつ こんだてひょう きゅうしよく
7月の献立表に「給食アンケート」がついています。2学期以降に献立の参考にしたいと考えています。7月20日（金）1学期終業式の日がしめきりです。紹介できないものもあるかもしれませんが、まずアンケートを提出してください。待ってます！！