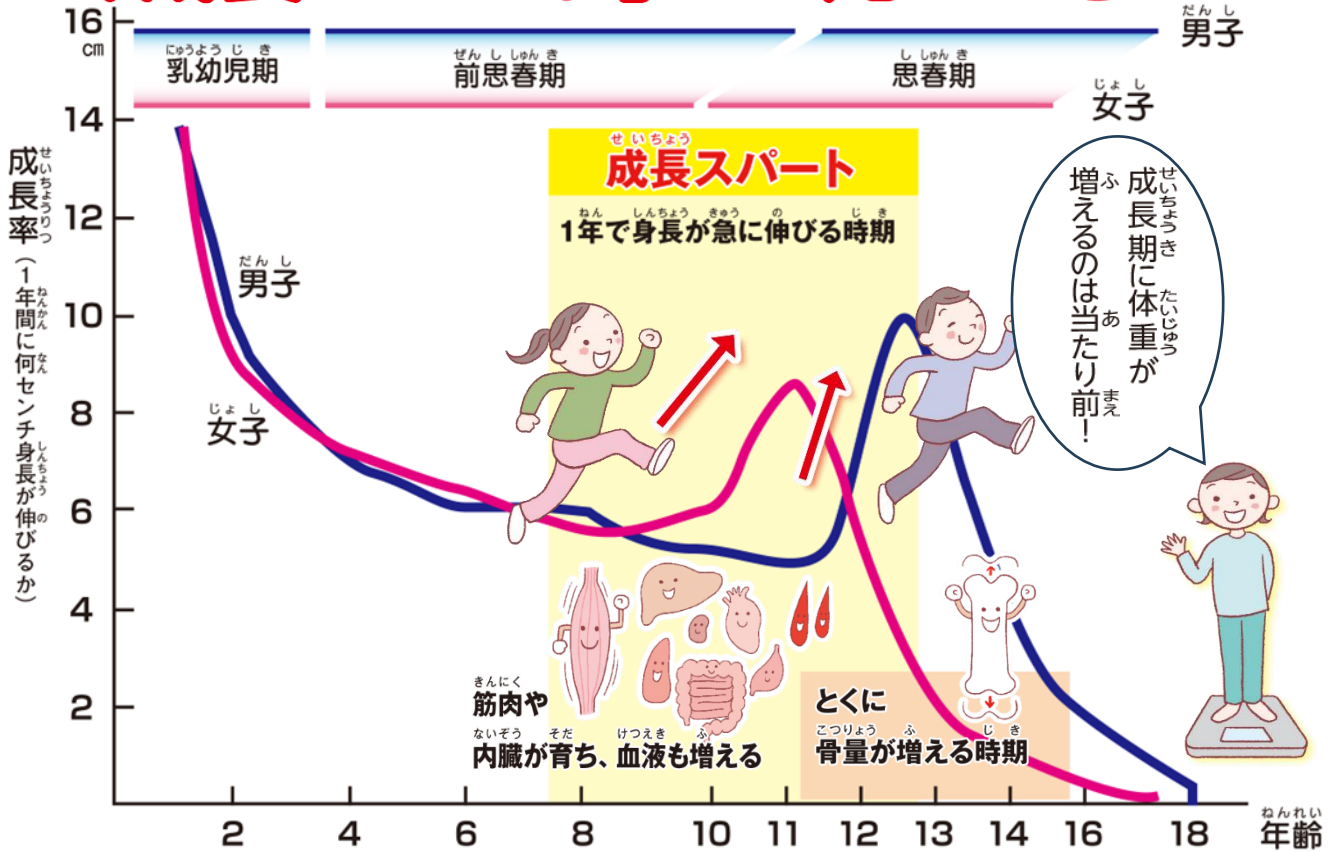
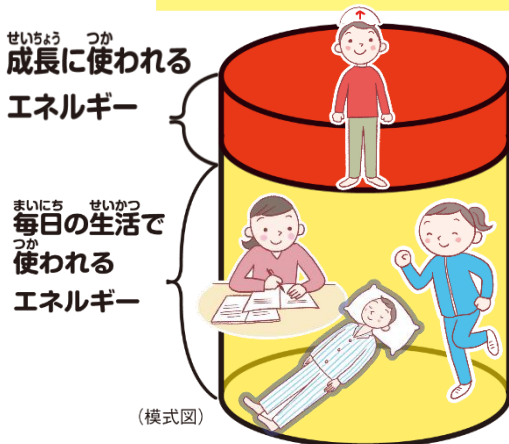


「成長スパート」って知ってる?



成長期には絶対に気をつけてほしい!

「エネルギー不足」



成長期にとくに注意したいのはエネルギー不足にならないこと。食事からとるエネルギーは心臓を動かし、呼吸をして生きていくために、そして脳を使って考え、筋肉を使って運動するためなどに毎日使われていますが、成長期のみなさんには、このほかに自分の体を成長させていくためのエネルギーもさらに追加する必要があります。この時期にエネルギーが不足してしまうと、成長分にエネルギーがよく回らなくなり、体などに悪影響が出てしまう可能性があります。

運動をがんばる女子はとくに注意!

女子の場合、エネルギー不足になると月経が来たり来なかったり、無月経になったりすることがあります。ホルモンの分泌にも影響が出て、骨が弱くなり、「疲労骨折」など運動中にけがを引き起こす危険性も高まります。

ふるさと科を通した食育

育親ファームでは、いろいろな苗が成長しています。これからどうなっていくのかな？



今年度も2ndステージ（5～7年生）で、高向さんを中心に地域の方々にお世話になりました。今年度は米ぬかを田んぼにまき環境にも人にもさらにやさしいお米をめざし、地域の未来も考えていきます。

**ふるさと科の発表
テーマ（7年）**
持続可能な農業と地域の
未来を考える

め お米の食心比をしよう

- ・ 白米 ②
- ・ 雑穀米(ぶる米) ①
- ・ 秈米(別院) ⑤
- ・ オジマン米 ④
- ・ オバマン米 ③
- ・ おさか米 ⑥



ふるさとの恵みいただきレシピ

1年の折り返し 夏越しの稲え 季節の和菓子
みなづき

水無月



★作りやすい分量（8個分）

- | | | |
|---------|-------------------|---------------------------|
| 薄力粉 80g | 片栗粉 20g | |
| 水 310g | 甘納豆(ゆで小豆でも可) 100g | ※甘納豆に甘みがあるので、ういろうは砂糖なしです。 |
- (粉末のグリーンティ20gを混ぜると、抹茶味になります。)

★作り方

- ① ボールに薄力粉、片栗粉、水を入れ泡立て器で混ぜ、ダマが残るのでザルでこす。
- ② ハガキより一回り大きいくらいのサイズのレンジ可能な容器に流し入れる。大さじ2位の液を残しておく。(④で使います)
- ③ ふわっとラップをかけて600Wのレンジで5分チンする。(盛り上がっても大丈夫です)
- ④ レンジから取り出し、上に甘納豆をまんべんなく並べ、②で残しておいた液を甘納豆が少しかぶるくらいまで入れ、再びレンジで2分チンする。
- ⑤ 冷蔵庫で2時間くらい冷やして、型から外し正方形に切り分け、斜めに切って三角形にする。

