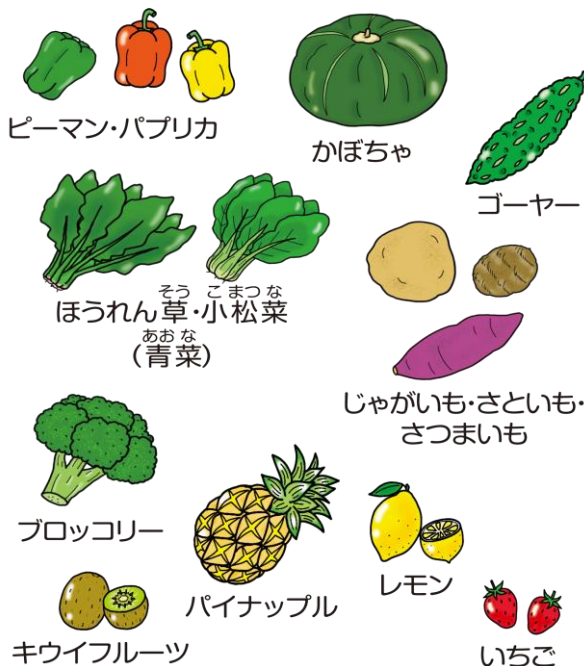




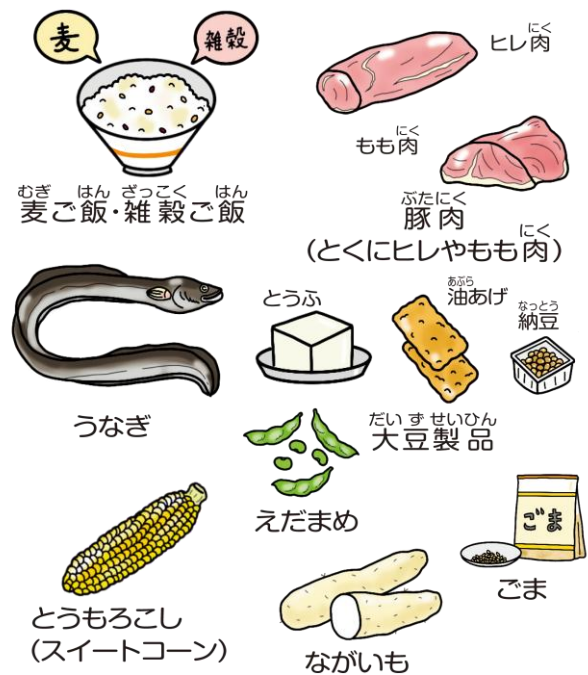
ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスでの体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るためにビタミンCは体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。熱いと冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会も増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

ビタミンCを多く含む食べ物

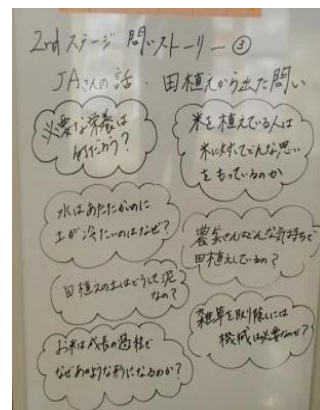


ビタミンB1を多く含む食べ物



2nd 「持続可能な農業と地域の未来を考える」

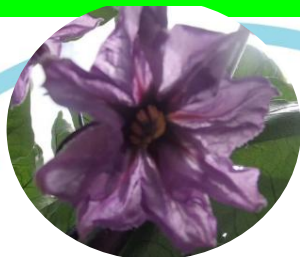
7年生はJA様からの話や田植えを体験したことから、新たな「問い」がでてきました。農業をされてる方から思いや方法等を直接聞きたいということから8名の方に来ていただきました。緊張しながらも地元農家の方のあついあつい思いを聞かせていただき、疑問解決や自分たちが次に考えていくことのきっかけにつながっていききました。



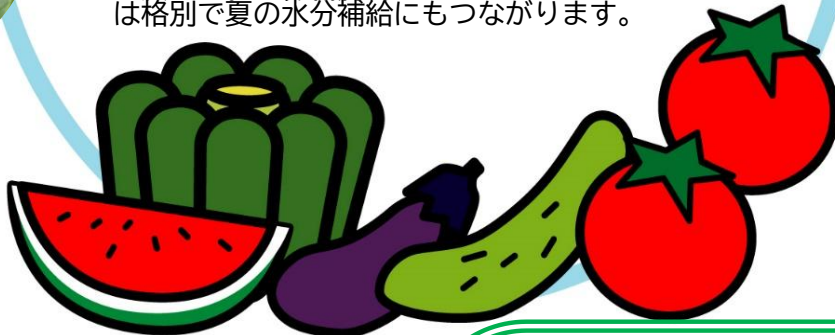


「ふるさと科」を通した食育 夏の太陽をいっぱい浴びて

夏



2年生の育てているみずみずしい夏野菜が旬を迎えつつあります。そのみずみずしいおいしさにつられて悲しいかな動物もやってきているようです。(涙) 自分たちが育てている野菜の成長を観察しながら、少しでも野菜が好きになってくれるきっかけになればと思います。❤❤❤ 採れたてのみずみずしいおいしさは格別で夏の水分補給にもつながります。



☆わかば学級でグリーンカーテンとして植えた「ゴーヤ」もつるをのばし、上へ上へとそのつるをのばしていています。

みんなで毎日水やりや世話をしている成果があらわれてきました。ゴーヤの苦み成分は、胃をじょうぶにします。塩でもむと、苦みもましになりますよ。



☆3年生は、「賀茂なす」の畑を見学にきました。畑に入らせていただき、ソルゴが畑の周囲に植わっている理由等疑問を聞き、収穫体験もさせていただきました。



採れたてのみずみずしい賀茂なすを学校で調理し試食した子どもたちはこれならいけるかもと思ったり

生産者の井内さんから直接に話を聞き、実際に食べたことで愛着が深まったようです。❤❤❤



9年生

スィーツで日本とフィリピンの友好



☆ALT 3名の出身地フィリピンの代表的な「ハロハロ」(タガログ語で混ぜこぜ)と日本を代表する「みたらし団子」を作りました。

フルーツや甘く煮たさつまいも、小豆あん、かき氷、アイスクリームをトッピングし、全てを混ぜ合わせて食べる本場のスタイルを楽しみました!

