

# きゅうしよくだより

7月号

藤沢市立天神小学校

2022年 7月

暑い日が続いていますね。先日、給食にすいかを出したところ、今日は暑かったからすいかが冷たくておいしかった〜!と子どもたちがとても喜んでくれました。暑さも厳しい中ですが、旬のものを食べて健康に!そして季節を楽しんで過ごして欲しいと思います。

## 夏野菜を食べましょう

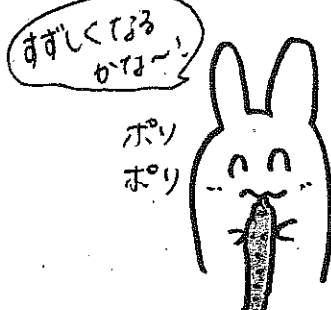
暑い日が続くとたくさん汗をかいたり、日焼けをしたりして体も疲れてしまいがち...そんな暑い季節の健康と手を守るのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。

夏野菜には、熱中症予防にも大切な水分が多く、

その他にも体の調子を整えてくれるビタミンや

ミネラル、食物繊維などがたくさん含まれています。

おいしい夏野菜を食べ、体を元気いっぱいにしていきましょう。



夏野菜の中には、体温を下げる働きがあるものもあります。  
(例): きゅうりには、体にこもった熱を取り除く作用があるといわれています。

## おすすめ夏野菜

たいよの光をあびた  
おいしい野菜がたくさんあるよ!!

### トマト

赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがんなどの病気を予防します。

### 《選び方》

へたがみずみずしい緑色でピンとしているもの、皮にツヤがあるものを選びましょう!

### とうもろこし

疲労回復に役立つビタミンB群が含まれます。

とうもろこしひと粒ひと粒の皮には、食物繊維

があり、おなかの壁をきれいにしてくれます。

魚獲の低下が激しく、収穫してから時間が経つとともに

旨みや風味が減少してしまうのでなるべく早く食べるのが

おすすめです! ひげが短いものほど粒も多いです!

給食では、2年生に皮むきしてもらいました!



### ピーマン

ビタミンCがたくさんあります。

ビタミンCは、熱に弱いですが、

ピーマンは加熱してもビタミンCを多く吸収することが出来ます。

\*加熱しすぎると栄養価が落ちてしまうので、強火でサッと調理するのがおすすめです!



### きゅうり

水分もカリウムがたくさんある野菜です。

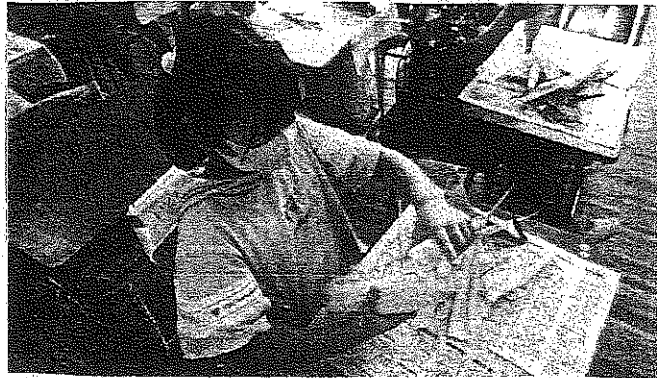
調理がかんたんで、切ってすぐに食べられるのがよいですね!  
歯ごたえもよく食感を楽しめる野菜です!

他にも かぼちゃ、なす、おくら、さやいんげん、えだまめ ほど、夏に美味しい野菜がたくさんあります!!

# 2年生 とうもろこしの皮むき



6月22日(水) 2年生と天学さんにとうもろこしの皮むきをしてもらいました。給食づくりのお手伝いをすることを楽しみにしてくれていたようで、教室へ行くとしっかり手洗いをした子どもたちがかわいい笑顔で待っていました！



皮をむくと様々な気付きがあったようで、「きいろのところかピカピカしてる!」、「又ロンおたいなにおいがする!」、「むげがフワフワだ!」など五感を使って皮むきの楽しんでいた!

## 子どもたちの感想

「みんなでむくと楽しい!」  
とてもすてきな感想ですね!

においの感想もよいですね!

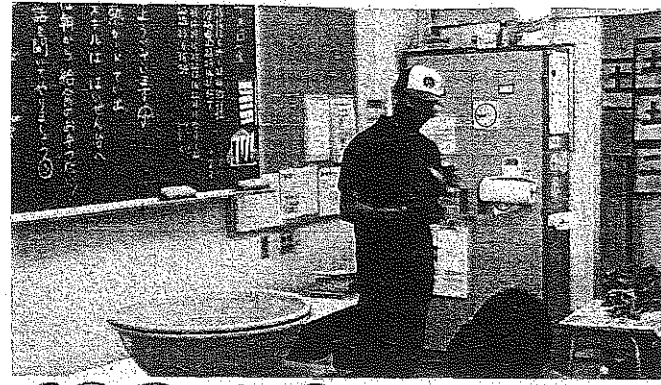
はげが、ザラザラしてました。  
くさもちのはおもしろかったです。  
もっとも、又むきたかったです。  
大きさは、よそより、大きかったです。  
とれたてで、たべると、おいしいという  
ことがわかりました。  
とうもろこしのべんきよになたかもしれません。

この他にも、  
調理員さんは、こんなに大変なのを毎日するのかすごい!、またやりたい!、かそくに食べてほしい!、などたくさん感想がありました! お手伝いみんな、ありがとう!!

# 3年生 枝豆の枝とり



7月15日(金) 3年生のみなさんに枝豆の枝とりをしてもらいました。当日は、朝からあいにくの雨でしたが、佐藤農園さんが、朝に収穫したての枝豆を届けてくださいました。



教室で子どもたちに朝の収穫の様子やとれたての枝豆は、香りがよく味もおいしいこと、枝豆が大好物な虫がいるので虫がついていることがあることなど子どもたちにたくさんお話をいただきました。

「枝豆ってこんな風になっているんだ〜!」  
「4つ入ってるのあった!」  
「早く食べたい!」



子どもたちの中には、虫をこわがる子もいましたが、みんな協力して24kgの枝豆の枝とりをしてくださいました。最後に佐藤農園のみわさんから、「枝豆が苦手な人?」と質問があり、何人が苦手な人もいましたが、「子どもの頃は苦手なものがあっても当たり前。とれたての枝豆は(いつもより)おいしいと思えるかもしれない、みんなでとったからおいしい!」と思えるかもしれないので、ぜひ食べてみてくださいね!」という素敵な言葉をいただきました。子どもたちは今が成長期。様々な体験を重ねて苦手だったものもだんだんと好きになってもらえたらうれしいです。