

- 梅雨明け、本格的に暑くなる8月。
- 梅雨明け直後は暑い日が続くので「熱中症や夏バテに注意が」必要です。暑さに負けないよう水分補給をこまめにし、栄養満点の「飯を食べ」、体調管理に気を付けましょう。

暑さに負けない体をツクリましょう!

◆ おはよう、げんきくろーどーあーたんが最近、元気か? てないし、ごはんを食べたくないの。どうしたのかしら...

! おはよう! げんきだいたい大丈夫か? もしもカキ、夏バテ? じゃない? これから、元気か? だいじょうぶか? や、ていることを教えるね!

★夏バテ予防のポイント★

- ① ショウガ、ニンニク、生姜、カルシウムを使って、食欲が増す工夫をしよう!
- ② 豚肉、大豆製品でカをツクろう!

③ 冷めたものの取りずみに注意しよう!


おなかに優しいね!


④ 1日3回しっかりと食べて、よく寝よう!


かんぱち暑さに負けない元気な体を作ろうね!!

さくら型農園

7月はなす、ミニトマト、きゅうりを収穫しました。

なす  ニーゴヤ、スバゲテイルに入れて、全クラス食べました。

ミニトマト  収穫したクラスが「その日のお昼にサラサ」一斉に食べました。

きゅうり  収穫したクラスが「その日のお昼に塩をひいて食べました。

普段、野菜が苦手な子を「食べたまる!」と言ってくれたり、「いもおひ あじさい」と言ってくれました!

今日のレシピ「ポルコキ」

〈材料〉 4人分 ニンニク、ショウガ、豚肉入りで夏バテ予防にピーマンもおすすめです。

・豚肉	300g	・ショウガ	1/2 カマ) すりおろし
・玉葱	1コ	・ニンニク	1/2 カマ	
・人参	1/2 本	・ショウウ	大さじ3	
・ピーマン	1コ	・シウ	大さじ4	
・もやし	1/2 袋	・砂糖	大さじ2	
・油	適量	・すりこぎ	大さじ2	

- ① 野菜は全て千切りにする。
- ② ポールに味の調味料を入れ、よく混ぜる。
- ③ ニンニク、ショウウ、ピーマン、人参、もやし、油を入れて、30分程度つけておく。
- ④ フライパンに油をひいて、中火で煮る。
- ⑤ 豚肉に火が通る、全体がなじんだら出来上がり!