

夏野菜を食べよう！

担当 三日月小
栄養教諭 森

太陽の光をいっぱい浴びた夏の野菜は、ビタミン類、ミネラル、水分がたっぷりです。夏の野菜には、ほてった体を冷やす作用があります。また、水分がたっぷり含まれているので、汗をかく暑い夏の水分補給に役立ちます。旬の野菜を食べることは、おいしいだけでなく、その季節の健康づくりにも役立ちます。夏野菜をたくさん食べて、暑い夏をのりきりしましょう。

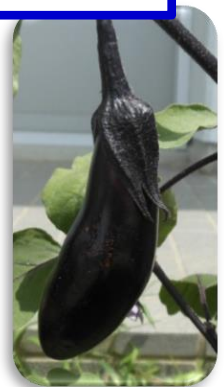
すくすく育っています

三日月小学校の学級園では、3年生が総合的な学習の時間で、チャレンジ学級では生活単元の学習の時間で「夏野菜」を育てています。きゅうり、ミニトマト、なす、ピーマン、おぐらの5種類です。それぞれ自分の育てたい野菜を決め、毎日水やりをしたり、成長の記録をしながら、大切に育て、収穫するのを楽しみにしています。

ミニトマト



なす



ピーマン



3年生の学級園です

きゅうり



おぐら



～子どもたちの観察記録より～



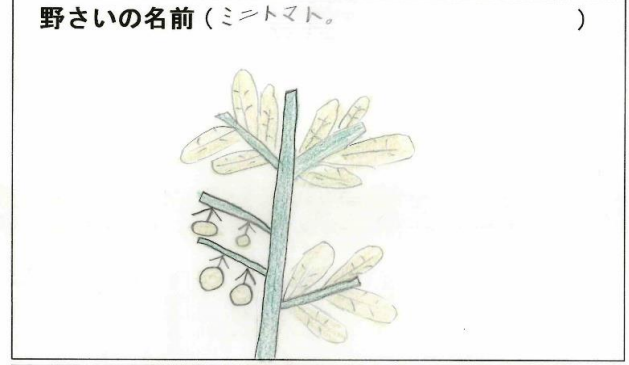
野さいの名前 (オクラ)

(色) みどり

(形) それぞれ

(大きさ) 20cmぐらい

(その他の気づき) はいはが^あった。さくさくのはた^あった大きいはが^あつぐらいある。



野さいの名前 (ミニトマト)

(色) はっぱのいろは緑。はなのいろは、きいろ。

(形) ざざざとまるいサク。

(大きさ) 2cmぐらい

(その他の気づき) はっぱをてでさわたらざらざらしてた。まるいはっぱは前かつかつるしていてうらは、ちよとだけざらざらしていた。

子どもたちは野菜が育っている様子を絵に描いたり、見ただけでなく、葉っぱをさわって気づいたことなども記録していました。育てた野菜は、家庭に持ち帰って食べるそうです。野菜作りを通して、苦手な野菜をおいしく食べられるきっかけになってくれることを願っています。

夏野菜を食べるといいことがいっぱい！

トマト

真っ赤な色のもとにはリコピンと呼ばれ、体のさびつきを防ぎます。

カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

なす

油をよく吸い、炒め物にぴったり。

むらさき色のもとにはナスニンは、血管をきれいにしてくれます。

きゅうり

きゅうりに含まれる「カリウム」は、むくみの予防に役立ちます。

おくら

おくらに含まれる成分は、胃腸を守り、免疫力もアップします。

ピーマン

ビタミンCが豊富。

におい成分のヒラジニンには、血液サラサラ効果もあります。