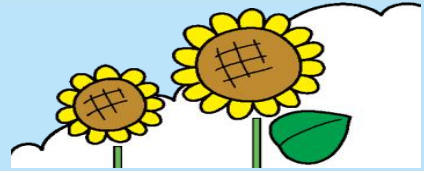




# なつ ふせ しょくじ 夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



## 1 かたよ しょくじ 偏った食事をしない

あっさりした食事は、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

## 2 ぐん おお ビタミンB群、Cを多く

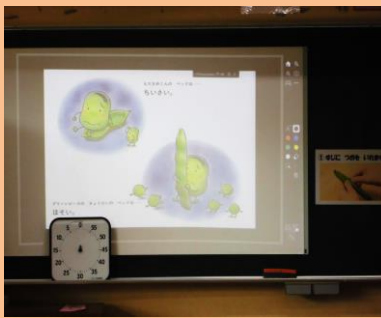
夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

## 3 つめ た 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、暑いからといって、アイスやジュースなど冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

## ～ がつ にち もく 6月11日(木) ～

### ねんせい がっきゅう たいけん 1年生とえがお学級のみなさんがそらまめのさやむき体験をしました！



さやむき体験の前に、学校図書館司書の菅生先生に「そらめくんのベッド」という絵本の読み聞かせをしてもらいました！さやむき当日の様子を御紹介します。



八百屋さんに13kgのそらまめを届けてもらいました。宮城県産のそらまめです。とても大きい「さや」で、むいてみるとなんと4つもそらまめが入っていました。「そらまめ大きい～」という声がたくさん聞こえてきました。



机を班にして、みんなでさやむきスタート！さやの中のふわふわを触ったり、においをかいだり、よく観察しながら一生懸命取り組んでくれました。



さやむきが終わったら、観察したそらまめの絵や感想を書きました。「ふわふわであったかそう」「楽しかった」「においが苦手だった」「またやりたいな」など、色々な感想が聞かれ、よい体験授業の機会になりました。

