



8月もいつけひょう



すききらいをせずなんでもたべよう!!

郡山市立桑野小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
25日	26日	27日	30日	31日
夏野菜のパワー 	始業式 	れいとう パイン フレンチサラダ なつやさいの カレーライス 	ほうれんそうの ナムル にくシューマイ むぎ ごはん マーボー どうふ 	タルタル ソース グリーンサラダ しろみざかな フライ パン スープ キャベツ こんぶあえ いわしの うめ むぎ ごはん とりごぼ じ

牛乳クイズ

わかるかな?

ボクはいろいろな食べ物に変身できるよ! 発酵させるとおいしいデザートになるし、ピザやグラタンに使うとろける食べ物、脂肪分を固める油の代わりにもなるよ。

レベル1

Q 牛乳から作られる食べ物ではないものは、次のうちどれでしょう?

①ヨーグルト ②チーズ ③豆乳 ④バター

レベル2

Q 牛乳は、からだにとってどんな働きをするでしょう?

①強い歯や骨をつくる ②元気なからだをつくる ③イライラさせる ④ぐっすり眠れる

レベル3

Q 牛から出るお乳の量は、1日に牛乳びん(200ミリリットル)およそ何本分でしょう?

①1~5本 ②10~50本 ③100~150本

ボクは、肉や魚と同じ赤の仲間の食べ物だけど、心をゆったりした気持ちにさせることもできるよ。ボクを飲むだけじゃなくて、太陽の下で運動したり、食べ物をよくかんでアゴを使うことも大切しようね。

牛は人間と同じで、子牛をうむとボクを作りだすようになるんだ。お乳をしぼる回数は1日2~3回で、全部で20~30リットルも出る! しぼる回数が多いほど、牛からしぼれるボクの量は増えるんだって。たくさん飲んで大きくなろうね。

夏こそ、色鮮やかな野菜を

いよいよ夏本番です。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや、紫色も鮮やかなナス、それに緑のきゅうり、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。

中国には「医食同源」といって、人の健康をよくしたり、病気を治すのに医療と食事は同じ役割を果たすものだといった理解がされています。

蒸し暑さのため、食欲が低下してバテがちな夏こそ、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、からだの調子を整えましょう。

たっぷり食べよう

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿