

# 食育コーナー



## とうもろこしの皮むきお手伝い!

7月3日の献立「ゆでとうもろこし」は、1年生のみなさんが当日の朝、皮むきのお手伝いをしてくださいました。楽しく、そして一生懸命皮むきしたとうもろこしは、今までの中で1番おいしかったのではないのでしょうか。プチ情報として、とうもろこしは皮をむいてすぐにゆでると、甘さが逃げずにおいしく食べられます。

しっかり手をあらってから、皮むきをしました。「ひげ」もきれいにとれました!



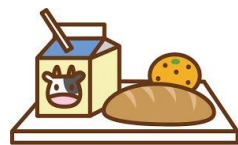
全校で240本のとうもろこしの皮むきをしました。沸騰した中に塩をいれ、茹でます。あま〜いとうもろこしでした。お家でも皮むきをしてみてください。

### 1年生 給食をモリモリたべよう!

給食ができるまでの紹介、食材仲間あてクイズ、給食を残さずたべるといいこと、を学習しました。しっかり食べて、勉強・運動がんばろう!!

8月の給食は28日(月)から始まります。

給食セットをわすれずにもってきてください。



# 運動&体カコーナー

### 【こんなゲームはどうか?】

- おにごっこ
- たかおに
- こおりおに
- かんけり
- エスけん(ドンじゃんけんぼんのあそびかた)
- だるまさんがころんだ
- ゴム跳び(ゴム段) 等
- ことろことろ
- くつとり

### 【遊ぶ時間にも気を付けよう】

9時か10時頃の朝の涼しい時間がおすすです。(鉄棒・うんてい・登り棒・滑り台などは、気温が高くなると熱くなり、やけどの危険があるので気を付けましょう。)

1時~3時頃は一日のうちで一番暑い時間なので、外で長時間遊ぶことは控えましょう。出かけるときは防犯ブザーと一緒に水筒も忘れずに!!

### 【遊具を使って運動しよう!】

学校や公園の遊具を使って色々な遊びに取り組みましょう。



### 【運動カードに挑戦!】

夏休み前に、家庭でぜひ取り組んでほしい簡単な運動のカードを配付します。できたら色を塗ります。できるだけたくさんの運動に挑戦しましょう。

### 【プールを楽しもう!】

学校のプールに、できるだけ参加しましょう。低学年は水遊びを楽しむ、中学年・高学年は水泳のめあてをもって参加しましょう。また、プールカードに印鑑を押すことを忘れないでください。もちろん、体調が悪い場合は、絶対に無理に入らないでください。



### 【すっきり目覚めよう!】

布団の上で大きく伸びをしたり、手足・腰・首をよく伸ばしたりしましょう。血行が良くなり、体温が上昇して目が覚めます。地域のラジオ体操に参加するのもいいですね。

★決して無理せず、継続して運動に取り組みましょう!