

## 1年生 農園学習

毎年恒例の農園学習。今年も1年生が5月31日の総合的な学習の時間に夏野菜（なす、オクラ、ミニトマト）&さつまいもの植え付けをしました。なかなか時間がとれない中、放課後に当番で水をやりたり草抜きをしたりと世話をし、7月に入ってからたくさん収穫することができています。収穫したものは、持って帰って家で食べたり、調理員さんが調理をして、給食の時間に全校生で食べたりしています。

まぶしい太陽の光を浴びて育った夏野菜はビタミンやミネラルを多く含み、疲労回復や水分補給にぴったりのものが多くあります。いよいよ夏本番、夏野菜をしっかりと食べて暑い夏を乗り切りましょう！

### 植え付け



水やり

芽かぎ&支柱立て

収穫



### 給食にも登場し、全校生でいただきました！（なす）



7/1(月)  
ぶっかけうどん 牛乳  
夏野菜の緑茶風味かきあげ  
きゅうりもみ 半夏だんご



7/14(木)  
麦ごはん 牛乳  
なす入り麻婆豆腐 ナムル  
ゆでとうもろこし ミニトマト



7/11(木)  
ナン 牛乳  
インドカレー ひじきのマリネ  
杏仁フルーツ

#### トマト

うま味成分たっぷり。  
赤色のもとリコピン  
はすぐれた抗酸化作用  
があり、老化の原因  
を抑制する。



#### オクラ

ネバネバ成分のムチンやペクチンは  
胃腸を守り、コレステロールや血圧  
を下げ、免疫力もアップさせる。



#### なす

油をよく吸うので炒め物  
に。紫色のもとナスニン  
やアントシアニン  
は血管をきれいにし、目の疲れ  
をとる効果がある。

