

野菜の栽培の魅力を再発見

畑やプランターに種や苗を植えて水をあげてお世話をすると少しずつ成長する様子が観察でき、花が咲いて実がつくと収穫することで『見る』『触れる』『匂いをかぐ』『食べる』などの五感で感じるたくさんの楽しみがあります。『自分で育てた』という経験は食べ物を大切にする気持ちにもつながり、自分で育てた野菜の味は格別です😊

水やり

水をあげると育つ



あげないと枯れてしまう…
『食べ物も生きています』
ということを学ぶきっかけになります。

成長を観察

種や苗の姿から、



よく見る野菜の姿に成長する過程を見ることができます。
何色の花が咲くのかを想像してみてくださいね。

収穫

野菜の大きさや色、



におい、触ったときの感触を
実際に感じることができます。
収穫した野菜を手にとって
じっくりと観察してみましょう。



夏バテ予防の食事のポイント

じめじめとした蒸し暑い日が続く食欲が無くなってしまうと、冷たい食べ物や飲み物、のどごしのよい麺類が食べたくなってしまいます。

夏バテ予防には良質なたんぱく質とビタミン、ミネラルを摂ることが重要になります。

肉や魚に今が旬の夏野菜や香味野菜を組み合わせるなど栄養の補えるような食事にしましょう。

～ 夏バテしらずの丈夫な体を作る栄養素 ～

- * たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳 など)
- * ビタミンC (野菜・果物 など)
- * ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐 など)
- * ミネラル類 (海藻・野菜・乳製品 など)

～ 食欲が落ちたときには ～

- * カレー粉などの香辛料を加えると料理に香りや風味を加え食欲増進が期待されます。
- * 酢やレモンなどの酸味を加えることであっさりとして食べやすくなります。