



令和5年7月19日 新地町立福田小学校 文責：長尾

暑い暑い夏を感じる時期になりました。もうすぐみんなが楽しみにしていた夏休みが始まります。今年は32日間の長期休みです。みんなは何をする予定でしょうか？せっかくの長いお休み、いろんなことに挑戦して、たくさんの経験をして、大きく成長してほしいと思います。2学期にみんなの夏の思い出話が聞けることを楽しみにしています。



夏休み前
配付物について

- ・夏休み歯みがきカレンダー
8月22日（火）提出。
- ・ふくしまっこ
ごはんコンテスト（自由参加）
8月23日（水）までに提出。

健康委員会でおたよりをくばりました！

先週12日、健康委員会で作成した「健康だより」を配付しました。夏を健康に過ごすための方法が記事になっています。

みんなに合った健康管理はどんなものか、読みやすい字や記事の書き方、イラストの描き方など、たくさんのことを考え工夫してつくったので、ぜひおうちの人とじっくり読んでくださいね。

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ 38～40度の発熱、のどの痛み、 食欲不振、口の中の水泡など	手足口病 口の中、手のひら、指、 足の裏の水泡など	咽頭結膜熱（プール熱） 38～39度の発熱、頭痛、 のどの痛み、目の充血など
---	--	---

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

8月の行事

日	月	火	水	木	金	土
20 親子 奉仕作業 かんらん 祭り	21 夏休み 最終日	22 始業式 チャレンジ テスト (国語)	23 チャレンジ テスト (算数)	24 身体計測 (1・2年)	25	26
27	28 身体計測 (3～6年)	29 児童会 委員会	30	31		

夏休み元気にすごして

- 外であそぶときは、
水筒をもっていこう。
- のどがかわく前に
水分（水や麦茶）を飲もう。
- 夜更かしする日が
何日も続かないようにしましょう。
- 朝食を毎日食べよう。
- 夏休み最後の1週間は、
学校に来る日と同じ
生活リズムにしよう。

2学期笑顔で会いましょう

夏の一品に。

「わが家のおすすめ減塩料理コンテスト」に参加した料理がとてすばらしかったので紹介します！

トマトときゅうりのコクうまさサラダ

(4年 さん)

材料

- ・トマト (1個)
- ・きゅうり (1/2本)
- ・ねぎ (5cm)
- ・しょうゆ (大さじ1/2強)
- ・ごま油 (大さじ1)
- ・すりおろしにんにく (1cm)

作り方

- ① トマト、きゅうりは冷蔵庫で冷やしておく。
- ② きゅうりを細めの千切りに、ねぎをみじん切りにする。
- ③ 切ったきゅうりとねぎ、しょうゆ、ごま油、すりおろしにんにくを合わせ、よく混ぜる。
- ④ お皿にトマトをきれいに並べ、混ぜ合わせておいたきゅうりなどをかけて完成。

制作者の工夫点

にんにくとごま油を使って、コクと香りを出しました。トマトときゅうりは、冷蔵庫で前日から冷やしておく、ととても冷たくて美味しいです！

つくってみました😊



ごま油とにんにくの香りが豊かで野菜のうまさも引き立ちました！
ねぎも良いアクセントなんです！
風味も感じられて◎
トマトときゅうりの違った食感も楽しめました。
さっぱりおいしい〜♪



酸味と香味でつくる なすのトマトソース (5年 さん)

材料

- ・なす (2本)
- ・玉ねぎ (1/2個)
- ・トマト (2個)
- ・パセリ (5g)
- ・にんにく (1片)
- ・こしょう (少々)
- ・コンソメ顆粒 (小さじ2)
- ・オリーブオイル (適量)

作り方

- ① なすは輪切りにし、アク抜きをしたあと、オリーブオイルをひいたフライパンに並べて焼く。
- ② 焼き終わったなすを皿に並べる。
- ③ トマトは種を取り出し、角切りにする。にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを炒める。その後、そこに玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ ④にトマトを加え、つぶしながら煮込む。
- ⑥ ⑤にコンソメとこしょうを加え、最後にパセリを混ぜる。
- ⑦ ②に⑥を上からかけて完成。

制作者の工夫点

塩分が多い調味料を使用しなくても、トマトの酸味とにんにくの香りでとても美味しく食べることができます。夏は、冷やしても美味しいです。

つくってみました😊



塩分があまりないのに、トマトソースにしっかりとうまみが。とろっとした食感も最高…！箸が止まりませんでした。
私は温かいまま食べましたが、これは冷やしても絶対においしいです。作り置きにもお弁当の一品にもぴったり。

