学校名 浅間台小学校

ゴール

2 飢餓をゼロに
11 住み続けられるまちづくりを
12 つくる責任 つかう責任
15 陸の豊かさも守ろう

マルトマ新聞

7月7日 4年2組

栄ようまんてんとってもおいしいトマト

トマトは食べると、病気になりにくい野菜です。トマトには、リコピン、ビタミンC、ビタミンEなどの体に良いのです。それから目やはだに、とても良いです。トマトを食べることで血流が良くなり、はだのろう化に良いです。

トマトはがんの発病のリスクがてい下になったりさまざまな病気から守ってくれたりしています。トマトには、リコピンが多く入っていて、トマトは、おいしくて、体に、とても良いのです。

とってもおいしいトマトレシピ

トマトのおいしいレシピを教えます。

（材料）
◎トマト◎バジル◎モッツァレラチーズ。

作り方
トマトをお皿にのせてバジルものせます。次にモッツァレラチーズをお皿にのせます。おこのみでつまようじをさして完成です。ぜひ作ってみてください。

SDGsでかん

もし育てている野菜がきづついてしまってもその野菜は絵の具にできます。作り方はまずユニまかく切って熱湯につけます。それを15分以上熱湯にひたします。すると色がうすくなります。手で汚れても大丈夫なぬるま湯まで下がったらこし布でしぼります。これで完成です。絵とんどの野菜で作れるのでぜひ作ってみてください。

わくにっこマルシェ新聞

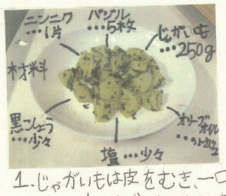
7月7日 4年2組

バジルのえいようもりだくさん！

バジルにはいろいろなえいようがあります。香りがきりきりと生葉100gあたりのカロリー24kcal、脂肪0.6g、岩水化物4.8g、ミネラル（ナトリウム4mg、カルシウム420mg、マグネシウム69mg、鉄2.7mg、銅0.2mg）などが入っています。

バジルの香りでガソをとうもでます。香りの成分は大きくデルペンとフェノールに分類されました。また成分によって、体内に潜む発がんのいい伝子の働きを制する効果があります。

バジルのレシピ たくさんの三つ



1. じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。600wのレンジで5分加熱する。
2. ニンニクをみじん切り。
3. バジルもみじん切り。
4. フライパンにオリーブオイルと2.を入れて弱火。
5. 香りがたったら4.を加え中火で炒める。
6. 火が通ったら3.を加えて、塩と黒こしょうで味を調えたら完成。

三月間のバジル成長

最初に、畑をたがやして、うねを作りました。なえをうえて、水をたくさんあげたらバジルの葉がたくさんできたので、ワラスの入たちがとれた野菜をもちかえることができました。うねをすごく大きくしたのでぜひ野菜を食べてください。

マルシェきゅうり新聞

7月7日 4-2

たねから子葉が出てついにお花がさいた

たねから、やっと子葉ができました。

それぞれ、葉っぱの、さわりごこちもちがっていて、形もちがうのが分かります。

子葉の、ころとくらべたら、だいぶ葉っぱがついてきました。

高さも子葉のころとくらべたらできているので順調に育っていることが分かります。

今までとくらべて葉っぱがたくさんついています。しかも高さも十分あります。しかもお花もさいていきゅうりが出来るのが楽しみです。

きゅうり料理で元気ピンピン

（材料）
きゅうり、しょうゆ、ごま、ごまあぶら、すりおろしにんにく、白ごま

①きゅうりをいましめるようにする。
②ピーラーで皮をむく。
③きゅうりを一口サイズに切る。
④ジップロックに入れてよくもむ。
⑤お皿にもりつけて白ごまをふる。

きゅうりのおかか合え

きゅうりは栄ようが大せん！
まゆうりは本当は栄ようがあるんだよ。世間ガら見たら栄ようがないかもしれないけど。栄ようがあるのようにかんじないでよね。きゅうりには美ようこうかなどさまざまのいいことがあるんだよ。きゅうりのビタミンなどは見てのこうぜ。カリウムは400mgあるよ。カリウムはナスとくらべると4倍ちがんだよ。）ビタミンC 240mg（1mgとはマイクログラムという。）レタスとはほぼかわらない。）ビタミンC 10mg、お客さんも栄ようをとってみて健康にすごしてね。

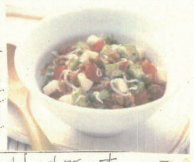
無農薬オクラ栄養たくさん

4年2組 7月7日（金）

オクラにはビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。ビタミンのβカロテンの効果は鼻のどの粘膜やひふの健康を保つことができます。葉酸は赤血球の生産を助ける効果があります。ミネラルのカリウムは高血圧予防に効果的です。カルシウムは歯や骨の形成に必要な栄養素です。

無農薬野菜にはたくさんの良い所があります。安全性が高く、野菜本来の美味しさを味わうことができます。地球環境にも良いです。

えいようたっぷりオクラのネバネバ



とってはお自由にどうぞ
薬見た目のあり方さまざまほどにカットします。

次にオクラを別のお皿にうつします。さらにオクラが大きくなるようきにめんつゆをみれます。その次にとうを入れます。よくまぜます。最後にごまやパセリ、ジルなどをのせたら、完成です。よくまぜて食べてください。オクラは百円ほどで売っています。ぜひ買ってください。

オクラSDGsスタンプ

オクラはヘタ部分も活用できる、すてるゴミの出ない野菜というのを知っていますか。オクラはヘタ部分が切るとお花のようなかたちのスタンプになります。

〈材料〉
オクラ（1本）
紙
具（絵の具すきな色）

〈作り方〉
1. オクラを切る。
2. あらかじめ絵の具をつけておく。
3. つけたオクラを紙におしてください。

学校名

浅間台小学校

ゴール

2 飢餓をゼロに
11 住み続けられるまちづくりを
12 つくる責任 つかう責任
15 陸の豊かさも守ろう

栄ようタタい おいしいきゅうり

きゅうりはとても栄ようのある野菜です。きゅうりはカロリーが少ないだけで栄ようはとてもたくさんあります。

きゅうりはビタミンCやほねやひふを強くするものもふくまれています。

きゅうりは十二しゅの栄ようがあり、健康のいい野菜です。

きゅうりはさっきもいったとおり十二しゅの栄ようがあってすぐ食べれるから安心安ぜんで食べれます。

きゅうりみりょく新聞

ぐんぐんそだつ
◎
きゅうりの成長

7月7日
4年2組

きゅうりは、まだ、生えと中のころは、水をたくさんいれたのに、かれてしまう子もいました。

ちょをきスたくさんとたくなって、作をたくなると、重さでぐらぐらしたので、安定させました。

カラスがねらってきたので、カラスとおいはらいをしました。

食べようきゅうり栄ようレシピ。

ざいりょう
キュウリ500g・しょうゆ・白すりごま・ごま油

①キュウリを、いたあと、水にさらし、水けをとる。
②ポリ袋にキュウリと材料を入れて、口をとじて、20分おく。

マルシェ新聞

赤いトマトは、健康のもと!

トマトには、たくさんの栄ようが入っています。

トマト一こにつき、ビタミンB1 0.05mg、ビタミンB2 0.02mg、ビタミンE 0.7mg、ビタミンA 54μg、ビタミンC 15mg、食物せんい 1.0gの栄ようが入っています。

これらのえいようがけっこう、かんでうきんにくにたまったよう性しぼうをへらし、エネルギーを消ひりょうをふやしてくれます。

そこでトマトの研究者は、「トマトを毎日食べるのがおすすめ。」と言っています。

このようにトマトには、たくさんの栄ようが入っているのでみなさんもぜひトマトを食べてみてください!

材料・トマト2コ・ス・サラダ油・ぎとう・しお・コショー・きざんだパセリか大葉(三人分のりょう)

ボウルに酢大さじ2 サラダ油大さじ1½ しお小さじ½ コショー少々を入れ、まぜ新玉ねぎを入れる。トマトを入れてあえてパセリや大葉を入れる。

それから3日たてばトマトはほっ赤な色になってみのっています。栄ようたっぷりなので、ぜひ食べてみてください!

そしてトマトは、6日たてばくきこ緑色になります。

たがくさきてはじめて花がかわる。

最初トマトはまだ緑色でくきはとうめいです。

トマトパワーで元気もりもり

オクラガイ本を健康に!

オクラ新聞 7月6日 オクラグループ

極!!!今度マルシェで僕たちはいろいろなオクラの野菜を売ります。ぼくたちはオクラの担当をするので、オクラの栄養について話します。

まずオクラの栄養がつまっているのはネバネバなのでネバネバについて話します。ネバネバに入っているのは主にこの6つです。ガラクタン(多糖)アラバン(糖分)ペクチン(陽などを守ってくれる物質)ダタカロテン(体内でビタミンAに変わる変異物質)ビタミンB1(チアミンとも呼ばれる栄養素のひとつ)とビタミンCです。ビタミンCとはストレスがたまっているのを解消してくれる栄養素です。

このようにオクラとなすごく栄養のある食べ物なので、ぜひ食べてみてください。

簡単に作れるオクラレシピ

水やりをして大きくなったオクラの成長

六月十五日 みんなでマルチをはってなえをうえました。水をあげました。

六月二十三日 水やりをしてから十五日より大きくなったけど実ができていません。

六月二十六日 葉が4まいになりました。実がもうすぐできそうです。これからもっと大きくしたいです。

バジル新聞

五月七日 ミニトマトと、緑のバジルの間は、一こ分開けて、うえました。

六月九日 五月うえた時より、大きく、長く成長していました。ねくざん、水をあげました。

六月五日 五月うえた時より、大きく、長く成長していました。ねくざん、水をあげました。

六月三日 水やりをしました。

六月二日 昨日より、ぜんぜん大きくなっていました。水の中に細菌をまきました。

たくさんびきました!バジルの成長様子

ルーくん

バジル

収穫

バジルの香りにも栄養がはいっている!

バジルの主な栄養

・Bカロテン(Bリベーターと言うらしいです。)
・ビタミンE
・カルシウム
・鉄
・マグネシウム

バジルの香りにふくまれる成分には、食よくをましたり、細きんをへらしたりする効果があります。

バジルクループ 7月6日(水)

夏にオススメ!ベーコンとなすの料理

調べて、気になった夏におすすめサーモンバジルトマトソースピをしょうかいします。

1 材料は、塩・胡椒・薄力粉・ど薄くまぶしておく。

2 フライパンを中火にかけてオリーブオイルを引き、香りがでるまでニンニクを炒めたら、材料(トマト角切り・個切・バジル・細切)を加えてトマトに火が通るまで炒めます。

3 再度フライパンを中火にかけてオリーブオイルを引き、香りがでるまでニンニクを炒めたら、材料(トマト角切り・個切・バジル・細切)を加えてトマトに火が通るまで炒めます。

4 ムニエルを器に盛付け、ソースをかけたら、完成!!

学校名

浅間台小学校

ゴール

2 飢餓をゼロに　11 住み続けられるまちづくりを　12 つくる責任つかう責任　15 陸の豊かさも守ろう

バジル新聞

7月5日　4年1組　バジルグループ

バジルどんどん成長していく

五月十七日　畑にバジルの苗を植えました。マルチに穴を開けて土をほりポットからバジルの苗を出し、植えました。

六月九日　五月に植えた時より、すごく大きくなっていました。葉も大きくなっていて、すごく大きくなっていました。

六月十五日　六月より少し大きくなっていました。バジル肥料と水をまぜて、バジルにあげ、前より良くなりました。

六月二十三日　バジルが大きくなったので、味見するため、収かくして家に持ち帰り、食べました。バジルを買って色々な料理を食べてください。

夏においしいバジルスープ

バジルスープの作り方

スープがおいしくなる料理をしょうかいします。ぜひ食べてみてください。

バジルはにおいだけじゃない!?

バジルにある栄養（食べるところ（可食部）100gあたり）

栄養	りょう
エネルギー	24 Kcal
炭水化物	4.0g
カリウム	420mg
カルシウム	240mg
ビタミンA	6300μg
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.19mg
ビタミンB6	0.11mg
ビタミンC	16mg
鉄	1.5mg
亜鉛	0.6mg
食物せんい	4.0g

たくさんの栄養があるので買ってください！

わくわくマルシェ　ミニトマト新聞

7月6日　4年1組　トマトグループ

えいようたくさんミニトマト

ミニトマトには、カルシウムmg、カリウム二百十mg、食物繊維（しょくもつせんい）一・〇g、ビタミンA（βカロテン）五百四十μg、ビタミンC十五mg、ビタミンB一〇・〇五mg、ビタミンB二〇・〇二mg、ビタミンE（αトコフェノール）〇・九mgがふくまれてます。

その他は、エネルギー三十kcal、たんぱく質（しつ）一・一g、脂質（ししつ）〇・一g、炭水化物（たんすいかぶつ）七・二g、βカロテン当量（とうりょう）九百六十μgがあります。

イラスト　良いミニトマト　悪いミニトマト

ミニトマトはえいようがたくさんあるので食べるとけんこうになります。

かんたんおいしいおすすめレシピ

プチトマトベーコン

ミニトマトをおいしくするために！

ぼくたちはマルシェをせいこうさせるためにがんばりました。

水かけやざっそうぬきをしたり、ていれいをがんばりました。

ミニトマトわくわく新聞

トマトグループ　7月6日　4年1組

ミニトマト成長日記

五月十七日　ミニトマトのなえ植えをしました。長さは三十センチメートルほど。しちゅうを立ててすずらんテープでまいてくきをこていしました。

六月九日　もうトマトが緑になりました。十七日とくらべてくきが太くなっていて葉っぱも大きくなっています。

六月二十日　緑のトマトが赤いトマトにかわりました。ピンポン玉のような大きさです。最初の時よりも赤いトマトがふえてたので収かくが楽しみです。

おいしいおいしいトマトのレシピ

ミニトマトのえいようすごいよ

ミニトマトにはほぼ全てのえいようがふくまれていてえいようのしゅるいの中でも炭水化物やタンパク質、食物せんいなどがたくさん入っていてじつはトマトよりミニトマトの方がえいようがあってけんこうにもいいです。

Bカロテンはけんこうにかかせないえいようその1　Bカロテンではカロテノイドともいうしきその素しゅでもっとも多く植物にそんざいするだいだいろのしきそです

Bカロテンは体内でビタミンAにへんしんしてひふや視かけん(?)こうをたもつために重要なはたらきをするえいようそです。

たのもしキュウリ新聞

7月六日　キュウリ

キュウリのせいちょう

五月十七日　ポットにうえたキュウリが大きくなったので畑にうえかえました。

六月八日　まだまだ小さいけれどえいようや水をあげました。

六月二十日　水をあげすぎて、うどんこ病になってしまいました。

六月二十二日　うどんこ病になってしまったので新しいなえをうえました。

きゅうりにはえいようたっぷり

えいよう	量
水分(g)	95.4
たん水化物(g)	3.0
水溶性食物繊維(g)	0.2
β-カロテン(μg)	330
カリウム(mg)	200
ビタミンC(mg)	14

きゅうりには、たくさんの水分がふくまれていてさらにおいしいのでぜひみなさんもきゅうりを食べてみてくださいね。

夏にピッタリ。キュウリのかんたんレシピ

名前　キュウリの梅ナムル

作り方　キュウリ2本をめんぼうでたたきます。次に5cmほどにきります。そして梅干しのこをたねをとってねんどくらいにやわらかくします。そしてお皿に梅干し、ごま油小さじ1、さとう小さじ1、しょうゆ小さじ1をいれてまぜます。ソースとキュウリをいれてまぜたら完成です。

学校名

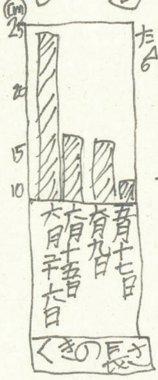
浅間台小学校

ゴール

2 飢餓をゼロに　11 住み続けられるまちづくりを　12 つくる責任つかう責任　15 陸の豊かさも守ろう

グングンのびるバジル

バジルのいいところ新聞　7月6日　4-1 バジルチーム

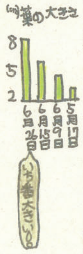


五月十七日
まだせがひくい♪
葉が小さい!♪
六月九日
葉がだんだん大きくなってきている!
六月十五日
あんまりちがいがない。
六月二十六日
せがぐんぐんのびている。
葉も大きくなった。

こんなに大きくなったよ♪

ひりょうもちゃんとあげたよ。

バジルがおいしくなるためには…



とても大きくなった!

最しょに、みんなでマルチをはりました。次に水やりをする人を決めました。みんなでコツコツと水やりをしました。するとぐんぐん育っていき三センチメートルのけしゴムを一個はんくらいの葉が大きくなりました。

マルシェのときくらいは、くきが三十センチものさし一個はんくらいに成長し、家に帰って学校でしゅうかくしたバジルをパスタにのせると、とてもがんばったせいかんの味がしてもっと育てたいと思いました。バジルのこともたくさん調べて、二調かんに一度ひりょうをあげることを知り、ひりょうをあげました。みんなでたくさんのことをきちょうせんしてきました。たくさんの人が笑顔になれる野菜を目ざし、四年一組の畑のキャラクターを決めました。かんばんも作り、畑に立てて、畑をあかるくしたり、カラスよけもがんばって調べたり、作ったりして、野菜のためになることもがんばりました。お客さんがよろこぶためにど、いっしょうけんめいがんばりました。

バジルを使ったかんたんレシピ

じゃがいものガーリックバジルいため

材料　じゃがいも・バジル・ニンニク・しお・黒こしょう・オリーブオイル

作り方

1 じゃがいもはかわをむき、めを取り一口大に切ります。電子レンジでやわらかくなるまであたためます。
2 バジルとニンニクをみじん切りにします。
3 フライパンにオリーブオイルを入れ弱火で熱します。
4 じゃがいもをいためます。
5 火が通ったらバジルをくわえ、しおこしょうで味をととのえます。これで完成です。

バジルを食べてえいようたっぷり

成分名 ＼ 種類	パクチー	バジル	パセリ	ルッコラ
エネルギー(kcal)	18	21	34	17
たんぱく質(g)	1.4	2.0	4.0	1.9
脂質(g)	0.4	0.6	0.7	0.4
炭水化物(g)	4.6	4.0	7.8	3.1
食物繊維(g)	4.2	4.0	6.8	2.6
カリウム(mg)	590	420	1000	480
カルシウム(mg)	84	240	290	170
鉄(mg)	1.4	1.5	7.5	1.6
ビタミンA(μg)	150	520	620	300
ビタミンE(mg)	1.9	3.5	3.3	1.4
ビタミンK(μg)	190	440	850	210
ビタミンC(mg)	40	16	120	66

ベータカロテンのがん有量

バジルは古代ギリシャでは、「王家の薬草」とよばれ、薬として活用されていました。バジルには健康な体づくりに大切なえいようそがたくさんふくまれています。特に「ベータカロテン」は野菜の中でもトップクラスの数です。他には「鉄」や「カルシウム」など、さまざまなえいよう分がふくまれています。ぜひバジルを買って食べてみてください。

食べてみてね

バジル新聞

無農薬野菜で安心・安全

無農薬野菜は安心安全な食べ物です。

無農薬野菜を食べる一番のメリットは安心安全なことです。農薬を使っている畑は病気や虫がついたりしにくいですが、体には良くありません。ですが農薬を使っていない畑は体に良いので安心して食べられます。そして野菜本来のおいしさがあっておいしいのでぜひ買って食べてみてください。

無農薬おいしいよ

ばじちゃん

いい方

こいほうがおいしい◎

悪い方

バジルは、香りが強いのが特ちょうです。おいしいバジルの見分け方を、しょうかいします。おいしいバジルの見分け方は色で分かります。上の写真と、下の写真をくらべてみてください。上の写真のほうが、色がこくて、下のほうが、色がうすいので、上のほうが、おいしいバジルです。

おいしいバジルで元気ピンピン

浅間オクラ新聞

7月6日　4年1組　オクラグループ

オクラむげんレシピ

ぼくのオススメのレシピをしょうかいしていきたいと思います。

作る物は、むげんオクラです。

ひつような物
・オクラ
・やきのり
・おろししょうが
・しょうゆ

ぜひ作ってみてください。

作り方
①オクラにしおを、ふりまず手のひらで軽く、おさえころがします。
②なべにゆをわかしてオクラをいれます。1分ゆでたらりゅう水にとってさまします。
③オクラはへたをきりおとし1cmの輪切りにします。
④ボウルにおろししょうが、しょうゆをいれてまぜます。やきのりをちぎり入れ輪切りのオクラを加えまぜます。

大変だったオクラづくり

苗うえ

苗が大きくなってきたので、ポットから取り出して畑に植えました。マルチに穴をあけて、土をほって植えました。そこに土をかけるのが大変でした。

草とり

草とりもとても大変でした。いろんな所に草が生えていて時間がかかりました。おいしい野菜になるように、がんばりました。

オクラえいようまんてん!!

オクラは、えいようバランスがバッチリです。運動に必要なエネルギーも、ほうふで水分もほうふなオクラで、ビタミンはなんと六しゅ類も入っていて、ほねを作ってくれるカルシウム、たんぱくしつもあります。そして、たんぱくしつを多くふくんでいるへ入っている炭水化物も入っています。つまりオクラは食べるといろいろなえいようを一つでとる事ができます。

オクラッチ新聞

お肌ツルツル!オクラできれいに

オクラには、美ようによい栄養がたくさん入っています。食物せんいは、ちょう内かんきょうをととのえたり、血とうちを正じょうにしたり、血えき中のコレステロールを下げたりします。オクラには、ビタミンB1、B2、葉さん、ビタミンCなどもふくまれています。B1はとうしつをエネルギー!にするのを助け、B2は肌をけんこうにします。葉さんはひん血よぼうになり、にんしん中に大切な栄養です。ビタミンCは、コラーゲンを作る時にひつような栄養です。

オクラッチ

む農薬だから安全せいが高い!

む農薬を使わないメリットが、あります。農薬のメリットは、農薬を使う量が少ないから、安全せいが高いことや野菜本来のおいしさが、味わえることです。そして、とても味がこくて長い野菜はまっすぐに丸い野菜はまるまると、なので、農薬を使うよりもっと良く本来のおいしさになるのでぜひ食べてみてください。

ネクラ

オクラのカラアゲ食べたことある?

材料
・オクラ8〜10本
・片栗粉大さじ1/3
★しょう油、酒、とりがらスープのもと小さじ1
★しおひとつまみ　★にんにくチューブ2cm

作り方
①オクラは水洗いをしたら水気をふき取り、へたとがくを取り除きます。2〜3cmに切ります。
②ポリぶくろにオクラと☆を入れてもみます。
③片栗粉を全体にまぶします。
④少量の油で揚げやきにします。
完成!!