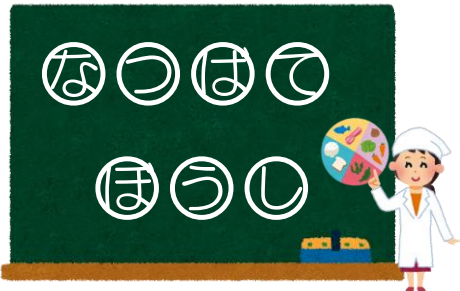


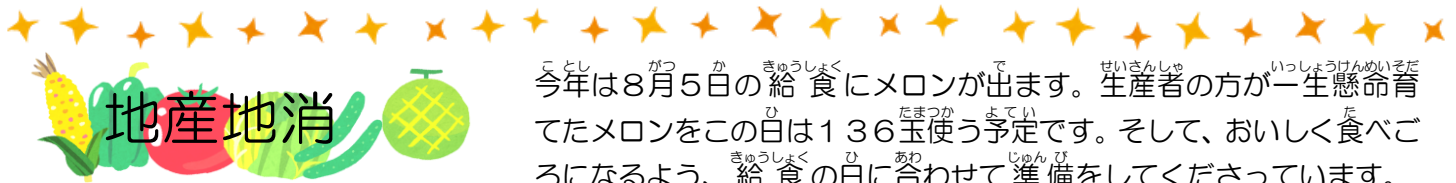
## もうすぐ夏休み！

楽しみにしていた夏休みが8日から始まります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べ健康な身体をつくりましょう。そして目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備やあと片付けにも、ぜひ挑戦してみてください。



### ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因のひとつと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。豚肉やうなぎ、玄米、レバー、そばなどに多く含まれます。また、柑橘類や梅干しの酸味成分の「クエン酸」にも疲労回復効果があります。



今年8月5日の給食にメロンが出ます。生産者の方が一生懸命育てたメロンをこの日は136玉使う予定です。そして、おいしく食べごろになるよう、給食の日に合わせて準備をしてくださっています。

## ～風連の齋藤さんのメロン畑に行ってきました～



ハウス1棟でメロン700玉が収穫されます。ハウスは全長70メートルあります。

メロンの花（雌花）



メロンはネットの張りや底の割れ具合、葉の色などを見て収穫時期を見極めるそうです！

そして長年の経験が大切とおっしゃっていました！



メロン栽培で大切なことは、温度と水の管理だそうです。ハウスは自動でテントが開け閉めできるセンサーがあり、工夫がたくさんされていました。

トレー（ハイマット）を敷くのは、メロンの底がビニールにつくと腐るので、それを防ぐためだそうです。

