



7月7日は七夕☆ 七夕のおはなし

どうして願い事を笹の葉に飾るの？

昔から笹（竹）は神聖なものとして大切に扱われていました。笹（竹）は根強く、繁殖力も強く、風雪寒暖にも強いのです。また、笹の葉の擦れ合う音は、神様を招くと言われ、願い事を笹の葉に吊るすようになりました。

七夕のうた♪

- ① ささのは さらさら
のきばに ゆれる
おほしさまきらきら きんぎんすなご
- ② ごしきの たんざく
わたしが かいた
おほしさまきらきら そらからみてる

7月に読みたい一冊

「たなばたプールびらき」



おりひめとひこぼしが望遠鏡をのぞくと、地球の子どもたちの作った七夕飾りが目に入りました。「天の川で泳いでみたい」という願いごとを叶えてあげることにします。今年の夏は天の川でプール開き！？奇想天外な発想が面白い一冊です。親子で読んで、一緒に体操など楽しんでくださいね♪

文： 中川 ひろたか
絵： 村上 康成
出版社： 童心社

夏の水分補給

これからの季節、暑い時期が続きます。水分補給は熱中症の予防にも大切です！子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とし、特に乳児は自分から「のどが渴いた」と言えませんので、大人が気をつけて、水分が摂れるようにしてあげましょう。



いつ摂れば
いいの？

理想的なタイミングは、
・朝起きたときと、おやすみ前
・お風呂に入る前と後
・遊びにでかける前と後など
*汗をかく前に飲むようにしましょう。



何を飲めば
いいの？

水、煮出した麦茶やほうじ茶など甘くないものにしましょう。牛乳は消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になりますので、水分補給という点では適していません。牛乳は、おやつや食事の時間など、時間を決めてあげましょう。



清涼飲料水に注意！

子どもたちの好きな清涼飲料水には沢山の糖分が含まれているものもあります！
糖分を摂りすぎると…
○食欲がなくなる→栄養がかたよる
○脂肪として身体にたくわえられる→肥満の原因
○甘味に慣れ、味覚発達に影響が→偏食

清涼飲料水の飲みすぎには
注意しよう！



旬の野菜でクッキング！

7月に美味しい旬の野菜



オクラ…整腸作用を促し、コレステロールを排出する作用や便秘を防ぐと言われています。



トマト…ビタミンが豊富で夏バテ解消の働きがあるとされています。



「オクラとトマトのあえもの」

分量：大人2人、子ども2人分

材料

トマト…中1個 オクラ…5本
わかめ…20g

調味料

しょうゆ…小さじ2
米酢 …小さじ2 ごま油…小さじ2
砂糖 …小さじ3分の2 塩…少々

作り方

- ①オクラに塩を振り、板ずりする。
- ②ヘタを切り茹でて斜めに切る。
- ③トマトを湯むきしてサイコロ状に切る。
- ④わかめを塩抜きして小さく切り、湯通しする。
- ⑤調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑥余分な水気を切り、和える。
- ⑦完成☆

沢山食べて元気
いっぱい過ごそう！

