



7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりと、体調を崩しやすいものです。今月は、七夕やあおぞらカーニバル、そして楽しいプールもあります。そんな楽しい夏を元気で乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけてください。



7月7日は七夕です★



七夕の日には、そうめんを食べるという習慣があります。昔は、「1月15日のお粥」「3月3日の草むち」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を7日の夜に食べていました。

「さくべい」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、七夕のときにそうめんを吃るのは、この習慣からきているようです。

----- 体に大切な水 -----



子どもは身体活動が多く、代謝も盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすくなります。特に暑い季節は体を冷やすために汗をかくので体内の水分が失われてしまします。この時期はいつもよりも意識して、多く水分を摂るようしましょう。

熱中症に注意！



毎日蒸し暑いこの時期、熱中症の危険性が非常に高くなっています。子どもは大人より暑さに弱く、自分では予防策がとれません。大人が子ども達に気を配り、服の脱ぎ着による体温調節や、水分補給を促すことが大切です。

こまめな水分補給

熱中症予防の基本中の基本です。大人の方で水分補給の時間を決め、水分を摂らせるようにしてください。のどが渴いたと感じるときにはすでに体内の水分量がかなり減少している場合があります。のどが渴いていなくても必ず水分を摂るように声をかけてください。

規則正しい生活で

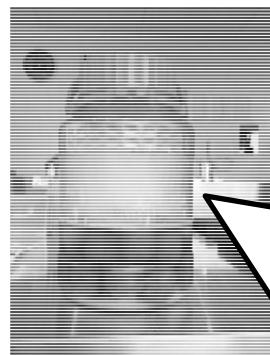
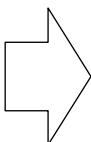
バランスの良い食事、しっかりととした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体作りをすることが大切です。特に食事は3食しっかりとりましょう。

梅ジュース作り（つき組）



驚きの集中力で、黙々と穴を開けていました！予定していたよりもずっと早く作業が終わりました。

凍らせた梅を砂糖と一緒に重ねて、漬けます。あとは冷蔵庫に入れて約1ヶ月



梅から出る水分だけで砂糖がほとんど溶けました！完成まであと少し、7月上旬には梅ジュースを飲むことができると思います。

フルーツポンチ作り（はな組）

食事用のナイフを使い、包丁を使う練習をしました。固かったり丸まっていたり、いろんな形の5種類の果物を切りました。



何を描いてるの～～？



フルーツポンチを入れるカップはマジックとシールで飾り付けをしました。

すいか、メロン、バナナ、パイン、黄桃が入ったとても豪華なフルーツポンチです！



菜園活動（つき組）



つき組さんで立派なきゅうりが収穫できました。担任の先生がぶつ切りにして塩で食べたり、薄く切ってうどんやサラダに混せて食べました。まだまだ小さなきゅうりがたくさんなっています。「次はどうやって食べよう…」とワクワクしながら収穫を待っています！