

おしゃもじ通信 第4号

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。近年は猛暑日が増えて最高気温が35度以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、すごしにくくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、夏バテに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。

☆☆夏を元気にすごすための 夏バテ対策☆☆

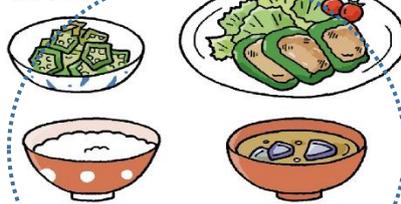
夏バテとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな体調不良のことを言います。胃腸の動きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。以下のことに気を付けてすごすと、暑い夏を乗りきる手助けになります。

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



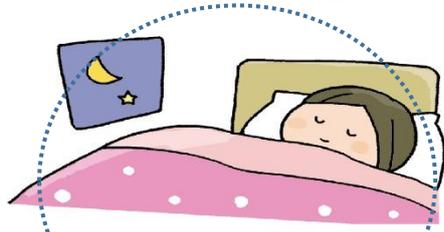
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



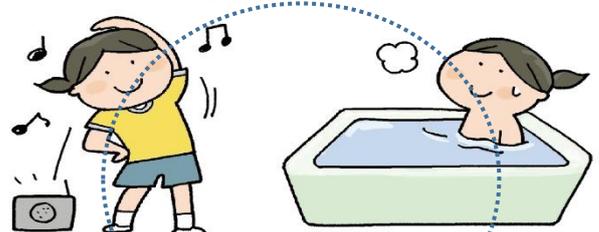
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

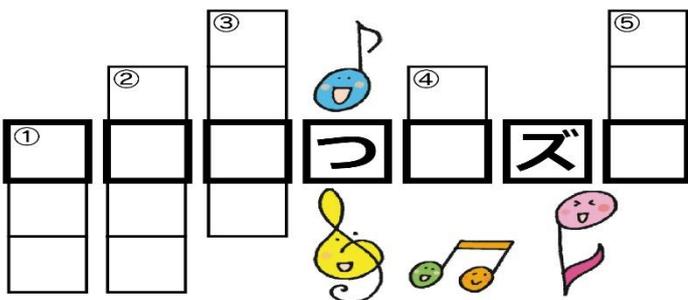
軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
ふとわく なか ことば
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① にはほん^{ちず}地図と○○○^{ちず}地図。
- ② 朝に東からのほ^{あさ ひがし}って、西に^{にし}沈む。
- ③ 夜遅くまで^{よるおそ}起きていること。
- ④ フランスの^{しゆ}首都。
- ⑤ 重さの^{おもたんい}単位。キロ○○○。

「夏休み^{なつやす}中^{ちゅう}も □□□つ□ズ□ をととのえよう！」

・・・答えは裏面

☆☆1年生 はっけん!とうもろこし☆☆

7月5日に1年生がとうもろこしの皮むき体験をしました。とうもろこしは小金井市内の大澤農園という農家さんからとれたてを届けていただきました。畑と農家さんの映像や、本物の枝付きとうもろこしを見てから、大切に、楽しそうにむいて観察をしていました。そして、当日の給食で食べることができました。



★観察した感想★
 「ひげがふさふさ」「実がぎっしり」
 「ツヤツヤ」「(枝付きを見て) 大きい」

★食後の感想★
 「あまい!」「おいしい」
 「(蒸されると) 色が変わった!」



なつ 夏 が 旬 の 野 菜 せい



トマト



なす



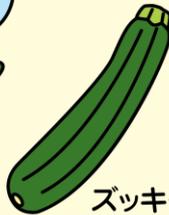
ピーマン



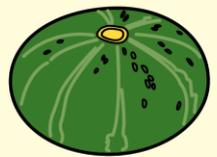
きゅうり



ゴーヤ



ズッキーニ



かぼちゃ



とうもろこし



オクラ



モロヘイヤ



えだまめ



さやいんげん



みょうが



あお青じそ

夏休み中も規則正しい生活を



夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。

