



＊夏野菜をしっかりと食べましょう＊

夏野菜はカラフルな色のものが多く、食欲を刺激してくれます。そして自然の夏バテ予防剤でもあります。たっぷり水分を含んでいるため、体温を下げてくれる効果があり、不足しがちなビタミン、ミネラルも豊富なので身体の調子を整えてくれます。



「暑い」と感じると、身体は血管を広げたり、汗を流すことで体温を下げようとします。血管が広がると血流が増え、また汗で水分が出ると血液の粘り気が増します。そのため心臓は一層頑張っ

て働き、エネルギーをたくさん使います。暑さで食欲が落ちてしまい、ごはんの量が減ると、エネルギーを作るために必要なビタミンB群が不足し、エネルギーを作り出せないことによって「夏バテ」になります。

＊8月の絵本＊

—子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になります—

『およう』 作・絵 なかのひろたか

いぬや、ねこや、動物たちはみんないぬかきで泳ぐけど、でもどうして泳げるかって？

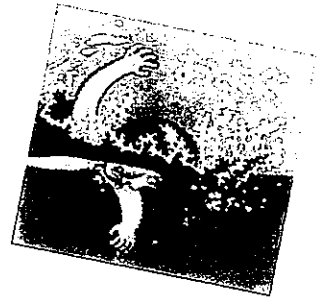
それは身体が水に浮くから。動物も人間も身体の中に浮き袋を持っていて、膨らんだ風船が水に浮かぶのと同じように、水に浮くのです。

そんな仕組みを、楽しく知ることができる絵本。

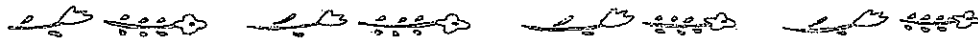
読み進めるうちに、なんだか自分もすいすい泳げるような感覚になる絵本。

さあ、水を顔につけて・・・身体を横にのばして・・・

プールやお風呂で確かめてみたくなりますね。今度は一人でおよいでみよう！



—たくさん読んであげてね—



＊わらべうたであそぼう＊

『ひとりのぞうさん』

どうさんくものす 作詞者不詳 外国曲

ひとりのぞうさんくものすに
かかっ て あきんど ありまし た
あんまり ゆか いに は たの ぞ
〇〇ちゃん あいぞと よびまし た
いーとが! グッ と きれ まし た (ドレツ)



0 |はじめに... どうさん
子どもたちは一列に
1 |ひとりのぞうさんくものすに...
名前をのびたら立ち上がった
2 |ふたりのぞうさんくものすに...
次の子どももつながる
3 |よさんのぞうさんくものすに...
一人ずつ どんどんつながりていく
4 |よさんのぞうさんくものすに...
11人がフワッと きみまじり
みんなつながったら 全員どくろくまる
5 |
“~~~~ん”
“みんなぞ” “~~~~ん”と だにきるが!