

梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとってしまいがちです。暑さ対策をしっかりして夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手をふくだけでも、さっぱりして気持ちよく過ごせます。

7月  
くまの子俱楽部  
2019年7月

## 7月の食育

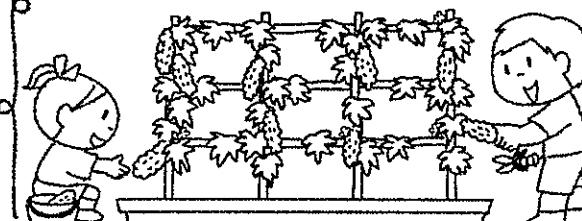
- 今月は乳児さん・幼児さんともに「とうもろこしの皮むき」を行います。子どもたちが大好きなとうもろこし。黄色い粒は見たことがあります、実の数だけある長いひげ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のとうもろこしを観察したことは少ないのでないでしょうか。思った以上に力のいる作業です。
- みんなで協力してむきましょう。

乳児クラス 7月12日(金)  
幼児クラス 7月26日(金)



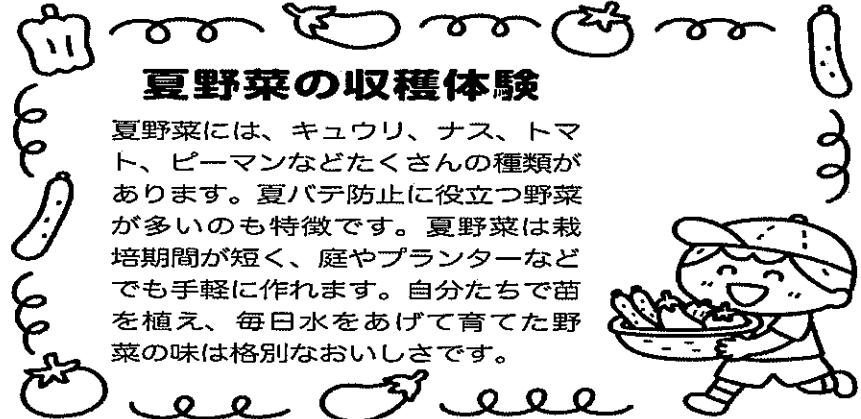
## ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。



## 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



## こまめに水分補給

### 上手な水分のとり方

- ① 外出する前と帰ってきた後に飲む
- ② 汗をかく前後に飲む
- ③ 水かお茶を飲む
- ④ 一度に大量に飲まない

