



ちばなハイサイ子育て便り

〒904-0324 沖縄市知花5丁目19-57

TEL:098-921-3211

照りつけるような日差し、群青の空、蝉の鳴き声、沖縄の夏がやってきました！冷たくて、あま〜い物が食べたくになりますね！

室内ではエアコンをつけお過ごしのご家庭も多いかと思いますが、汗をかくことも大切です。風邪を引かないためにも、しっかり室内温度の調節、体調管理を行いましょう！

また夏と言えば、花火に祭り、イベントが多い季節です。3密やソーシャルディスタンスも忘れずに、モラルを持って過ごしましょう。

夏の思い出が、ぜひ皆様にとって素敵な思い出となりますように、ルールや約束事を守って、安全にお過ごしください。

今月もどうぞよろしくお願ひ致します。

☆手作りトロピカルジュース☆

※準備する物

- ・透明のプラスチックカップ
- ・食用洗剤
- ・水
- ・牛乳パック（発泡スチロールでもOK）

- ・絵の具
- ・クレヨン
- ・はさみ
- ・割り箸など（かき混ぜるもの）

作り方

1. 牛乳パックにクレヨンで果物やカラフルな花の絵を描いて切り取る。カップのフチに引っかけられるように縦に切り込みを入れる。



2. プラスチックカップに絵の具をほんの少し入れる。



3. 少しだけ水を入れて割り箸でかき混ぜ、絵の具をよく溶かす。食用洗剤を1〜2滴入れる。



4. 高いところから勢いよく水を注ぐ。



5. 1で作った果物を飾ったらできあがり！



レッツ
トロピカル
タイム♪

夏野菜を食べよう！

夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。旬の野菜はみずみずしく、栄養素がたっぷりと詰まっています。特に、夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムが豊富に含まれるものも多くあり、体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により体から熱を出して、ほてった体を冷やしてくれる働きもあります。

夏野菜の種類と栄養素

トマト、ナス、きゅうり、かぼちゃ、ピーマンなどが代表的ですね！夏野菜は緑や赤など色が濃く彩りがよく食欲もそそります。夏野菜とその栄養素をみていきましょう。

- ・トマト・・・リコピンが豊富です。リコピンはβカロテンの倍もの抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防にもなると言われています。熱に強く、油によって吸収率が上がるので、油での調理がおすすです。
- ・ズッキーニ・・・見た目はキュウリにそっくりですが、実はかぼちゃの仲間です。カリウムが多く含まれるため、暑い夏によいでしょう。薄くスライスすれば生でも、食べられるのでサラダにもなります。
- ・えだまめ・・・たんぱく質やビタミンC、食物繊維が多く含まれます。また、アルコールの分解に必要なビタミンB₆も含まれています。
- ・かぼちゃ・・・β-カロテン、ビタミンE、ビタミンCなどの抗酸化作用がある栄養素が豊富です。β-カロテンは体内でビタミンAになり、肌や粘膜を丈夫にしてくれます。また、葉物野菜よりもずっしりと重みがあるので、1食の野菜摂取量を増やしてくれます。
- ・とうもろこし・・・ビタミンB₁、ビタミンB₆、カリウム、マグネシウムが含まれます。水から茹でると風味が逃げずにふっくらおいしくなります。スナック菓子やケーキの代わりにおやつとして食べれば、食物繊維も豊富に取れます。
- ・オクラ・・・β-カロテンやカリウムが含まれます。冷たいものばかり食べて胃腸の不調が現れる前に、積極的に取り入れたいですね。
- ・ナス・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる。

夏野菜の食べ方

・抗酸化作用があるビタミン類は、特に表面の皮の近くに多く含まれています。そのため、皮のまま食べられる野菜は泥などをよく洗って、そのまま食べるのが良いでしょう。皮を剥く場合でも、硬い部分をとる程度にとどめるとよいでしょう。また、β-カロテンやリコピンなどは、油と一緒に食べると吸収率が高まります。油を使って加熱調理したり、サラダならオリーブオイルなどをかけるのがオススメです。

今月の絵本



子どもの好きな水遊び。でも思う存分できる機会はめったにないかもしれません。

最初はじょうろを使ってささやかに始まったくまちゃんの水遊びですが、しろうまちゃんがホースを持って来たことからおもしろさはエスカレート。できた流れに乗ればのボートを浮かべるまでに発展します。大満足のあとは思いきり良くあげてシャワーへ。胸のすくような楽しさです。

くまちゃんシリーズは、子ども達にも大人気ですよ！



あつい夏の日。海水浴に来たこうもりのもりくんたちは、大きなすいかですいかわり。

中味を食べ終わったあとは、すいかカーをつくり、ドライブに出発です！

すいかカーは、なんと船にもなるんです。ぶかぶか、波にゆられてると、すいかカーの下に、ぶきみな黒いかげが…？

かわいいこうもりのもりくんと、すいかカーで真夏のドライブ！みんなで大きなすいかを愉快に乗りつくし・食べつくします！?

海水浴に、すいかに、海の冒険に、ひんやりおやつ。夏の気分たっぷりの、もりくんの愉快でおいしい冒険絵本。

汗をたくさんかきましよう！

汗を出す「汗線」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、感染が働かなくなってしまいます。

汗には、体温を調節する大切な役割があります。働く汗線の数が決まるのは3歳までと言われていますから、小さいころこそ、たくさん体を動か



汗を放っておかないで

あせもを防ぐには、汗や、汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大事。汗をかいたら濡らしたタオルでふく、シャワーを浴びせるなどで汗を取り除きましょう。