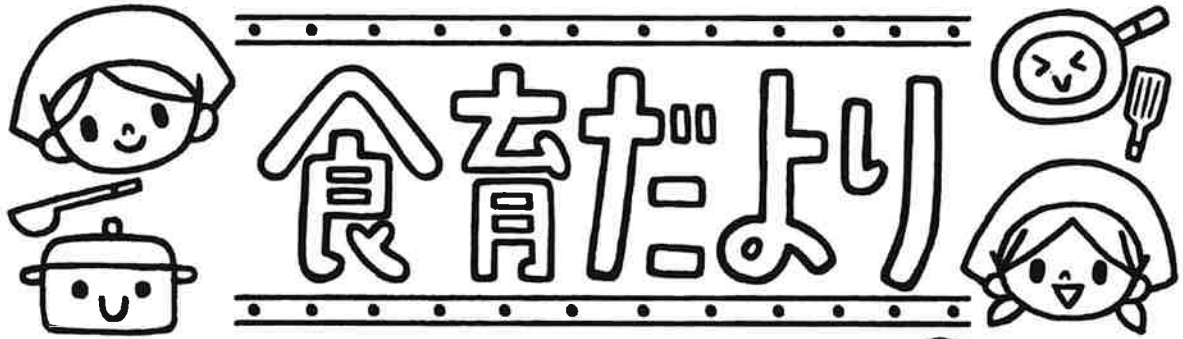




8月は、海遊びやプール遊び、旅行などでお出かけをするご家族も多いことと思います。自然に親しみ、様々な体験を通して成長した子どもたちと会えるのを楽しみにしています。

また、海やプールといった水遊びや外遊びの際には、水分補給だけでなく、休息も取りましょう。WBGT(暑さ指数)を確認しつつ、時間を区切りながら楽しく遊びましょう。



今月の郷土料理（13日）

おかずかけ(仙台市)

今月の食育の日

15日 終戦記念日

19日 夏バテ予防メニュー

8/1(金)

OURS 館山【おらがまちメニュー】

**おらがまちのテーマが太陽なので、
太陽をイメージした献立となっています。
お楽しみに！！**

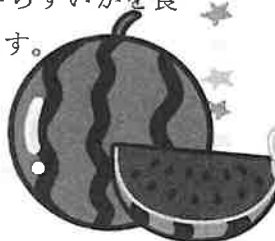
すいかのうわさ…

夏の果物といえば…すいか！ですが、食べている時に、つい種を飲み込んでしまった！という経験はありませんか？「種を食べると、お腹から芽が出る」「盲腸（虫垂炎）になる」という噂を聞いたことがある人もいますが、実は…これらは迷信と言われています。

すいかの種の外側（種皮）はとても硬く、つい飲み込んでしまっても消化されずに体の外に出るそうです。

口の中で種を取り除きながらすいかを食べるというのも一つの経験です。

ぜひご家族みんなで旬のすいかを楽しんでください。



水分補給のススメ

暑い日が続き、熱中症対策で水分補給はこまめに行うことが大切と言われています。しかし、子どもたちに何をあげるのが良いかわからない方もいるのではないのでしょうか？

スポーツ飲料や経口補水液、様々な飲み物がありますが、基本的には麦茶や水で良いと言われています。しかし、激しく動くスポーツや脱水症状が見られる場合は、スポーツ飲料や経口補水液を活用しましょう。スポーツ飲料には、砂糖などの甘味が多く含まれています。甘味に慣れてしまうと他の水分を飲むのが苦手になる例もあるので、場面ごとで活用していきましょう。

