

今年7月を待たずに梅雨が明け、その後、厳しい暑さが続いています。そしていよいよ長い夏休みが始まります。体調管理に気を付け、楽しい思い出をたくさん作ってください。9月にまた元気な顔が見られることを楽しみにしています。

7月 暑い夏を元気に過ごそう ～ 水分補給をしよう・「麦茶」を知ろう ～

【1】外に出かけるときは持っていこう



【2】水分補給をしよう

水分 何を飲んでますか？

- ・緑茶、麦茶、スポーツドリンクがおすすめ
- ・ジュースはあまりおすすめしません



【3】麦茶を知ろう！

- ・麦茶は好きですか。家で飲みますか。
- ・麦茶はどうやって作るのでしょうか。
- ・「麦」を観察してみよう。
- ・麦茶を飲むと「ミネラルがとれる」、「リラックスする」。
- ・麦茶を飲んでみよう。味や香りはどうだろう。
- ・夏休みにぜひ作って飲んでみてください。



麦を知っていますか



麦茶はどうやって作るのでしょうか

むぎちゃ
麦茶を
の
飲んでみよう







温かい麦茶と冷たい麦茶を
飲み比べてみよう！

お店では、
麦を炒った状態で
売っています。

～スマイルの時間の生徒たちの様子～

- ・麦を初めて見たという生徒も多く、頬に当ててみたり、においをかいでみたり、興味津々で観察していました。
- ・炒った麦のにおいをかいだところ、「麦茶のにおいだ」「おいしいにおいがする！」と何度も鼻を近づけていました。
- ・今回は、温かい麦茶と冷たい麦茶を飲み比べてみましたが、好きな方に手をあげてもらったところちょうど半分に分かれました。
- ・家で作るとどちらも味わえます。夏休みにはぜひ作ってみてください。



<p>トマト</p>  <p>昔から「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど体に良い食材です。血液サラサラ、疲労回復！</p>	<p>きゅうり</p>  <p>体を内から冷やしてくれます。夏の暑さにほてった体を冷やすのにピッタリです。</p>	<p>とうもろこし</p>  <p>疲労回復のビタミンB1・B2が豊富で、夏バテ防止にもってこいの食材です。また、食物繊維もたっぷりで便秘を防いでくれます。</p>	<p>なす</p>  <p>体を内から冷やしてくれます。さらに、紫色の色素には老化を防ぐ働きがあります。</p>
<p>かぼちゃ</p>  <p>肌を丈夫にするカロテンが豊富なので、日焼けをする夏にもピッタリ！体の内から元気にするビタミンEもたっぷり。</p>	<p>いま しゅん なつ 今が旬！ 夏に美味しい なつ や さ い 夏野菜&くだもの</p> <p>たくさん食べて 暑い夏を 乗り切ろう！</p>		<p>にがうり(ゴーヤ)</p>  <p>昔の中国では「薬」として使われてきました。ビタミンCがたっぷり、夏バテに良い食材です。苦くても体に優しい♡</p>
<p>ピーマン</p>  <p>日焼けした肌を強くしてくれる働きをもつピーマン。さらに、夏バテを防いでくれる効果もあります。</p>	<p>オクラ</p>  <p>ネバネバが特徴のオクラ。このネバネバは夏バテや便秘を防いでくれます。また、カロテンが、日焼けした肌を健康にしてくれます。</p>	<p>スイカ</p>  <p>昔から「のどの渴きをとる天然の薬」といわれ、夏バテを防いでくれます。夏かぜの熱や咳にも効果があります。</p>	<p>もも(桃)</p>  <p>昔の中国では「長寿の薬」とされてきました。食物繊維を多く含み、便秘を防いでくれる働きがあります。</p>