たいよう通信

7月 July

2026.7 VOL133

どんよりとした雨の雰囲気が薄れ、梅雨明けを感じる季節になりました。あまりの暑さに体が慣れず、体調不良が心配されます。寝不足などの生活リズムの乱れは熱中症にもつながるため、睡眠と栄養を大切にしていきましょう。

今月生まれのおともだち

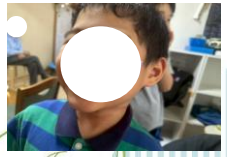








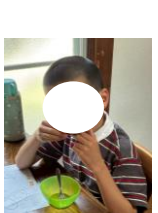

おたんじょうびおめでとう！



がんばれ日本！

6月から始まったサッカーワールドカップ。
試合だけでなく選手や国旗を学びながら応援しています。

















クッキングや駄菓子屋さんごっこ
いろいろなおやつの楽しみ方を
しています。













みんな仲良し



問題

夏が旬のキュウリを食べることで得られる効果はなんでしょうか？

答え

むくみ改善・予防

むくみの原因の1つに「塩分の摂りすぎ」があります。
キュウリには水分と共に「カリウム」という成分が多く含まれています。
カリウムには、汗や尿として体内の余分なナトリウムを排出する働きがあるため、キュウリはむくみ予防・改善に役立つと言えます。

