



7月に入ると、梅雨らしく雨の日が続いたり、夏のように暑い日が続いたり体温の調整が難しく、体調を崩しやすくなります。

また、汗をたくさんかくような日には、熱中症にも注意が必要なので、こまめに水分補給をする事が大切です。

今月は、水遊びや、夏祭りごっこ、夕涼み会とイベントも盛りだくさんです。

規則正しい食生活と十分な睡眠を心掛け、楽しい夏を乗り切りましょう。



きりん・らいおん組さんと植えた夏野菜が実をつけ始めました♪
子どもたちが毎日収穫してくれていますよ～♪



朝食は、みんなで楽しくしっかりと！



子どもの食事は、ただ食べればよいというものではなく、誰と時間を過ごして、どれだけ楽しく食べられたかが大切です。

1日のスタートとなる朝食ですから、家族みんなで楽しくしっかりと食べたいですね。

外遊びや、水遊びなど、体力の消耗も激しくなるので、**朝食は必ず食べて登園しましょう！**



土用の丑(うし)の日とは…？

丑の日とは、十二支の丑(うし)のことです。
干支(えと)が書かれているカレンダーや、手帳を見た事があるのではないのでしょうか。

土用の丑(うし)に代表される土用は、春夏秋冬ありますが、今では夏の土用を指す言葉になってきています。
夏は、立秋の前の18日間が土用と呼ばれます。

2024年夏の土用の丑の日は、**7月24日(水)**、**8月5日(月)**です。
丑の日は、12日に一度やって来るので、二度ある場合は、「一の丑(うし)」「二の丑(うし)」と呼ばれるそうです。

夏の土用にうなぎを食べる習慣は、昔からありましたが、「う」の付くものや、黒い物を食べると良いとされたことから、縁起物で夏バテ防止に最適なうなぎを食べる習慣が定着したと言われています。

ご家庭でも、梅干しや、うどん、ウリ(キュウリやスイカ)など、「う」にこだわって献立を考えてみるのも楽しいですね♪

