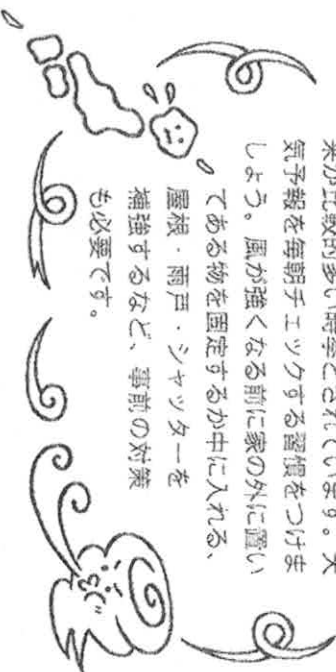


すくすくだより

このおたよりでは、絵本や食、健康にまつわる様々な情報を発信していきます。

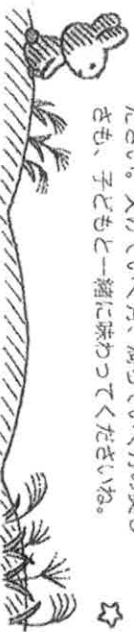
台風が多い時季です

立春から数えて210日目にひゃくとじゅうを二百十日、220日目を二百二十日にひゃくにじゅうといい、台風の襲来が比較的多い時季とされています。天気予報を毎朝チェックする習慣をつけましょう。風が強くなる前に家の外に置いてある物を固定するか中に入れる、屋根・雨戸・シャッターを補強するなど、事前の対策も必要です。



月の形が変わっていくよ

月の形は毎日少しずつ変わります。新月から段々と太ってきて満月になり、右側から段々とやせていきます。2025年の中秋の名月は10月6日と、例年より少し遅くなります。満月までの間も、せび夜空を見上げてみてください。欠けていく月、満ちていく月の美しさも、子どもと一緒に味わってくださいね。



非常食の備蓄量って？

非常食は、災害発生当日に火を過さず食べられる一日分の備え、支援物が届くまでの3日分の備え、スーパーなどの物流が滞る場合の一週間分の備えと、段階に分けて備蓄します。カセットコンロを用意しておく、温かい物を食べられるので重宝します。飲料水は調理用も含め、一人一日3リットルを目安に用意しましょう。



旬のリンゴで夏バテ解消

秋に旬を迎えるリンゴは、「一日一箇のリンゴは医者を送さげる」といわれるほど栄養価が高い食材です。ポリフェノールやペクチンが整腸を促し、免疫力を高める他、疲労回復や貧血予防などの効果も期待できます。皮にも栄養素が含まれているので、食欲がないときはリンゴを皮ごとすりおろして食べるといいでしょう。



本の紹介

「そらのいろ」

写真・作：荒木健太郎 出版社：金の星社

朝焼け、夕焼け、靑空、そして夜明け前と夕焼け後のほんのわずかな間現れるブルーモーメント。空にはその時しか見ることのできない美しい色があります。雲と空を知り尽くした著者だから撮れた美しい写真で「そらのいろ」を紹介。

