

今年は、例年になく暑い日が続き畑に行けずじまいでした。久しぶりに行くと草の成長にびっくり！それに負けまいと野菜たちも成長してくれています、トウモロコシがサルに食べられていました。残ったトウモロコシをすべて収穫しました。



たくさんの実をつけたブルーベリー。大きいクラスの子も達で第一回ブルーベリー摘み競争が行われました。いつもなら口に放り込み食べながら収穫するのですが、誰も口に入れることをせず、黙々と摘んでみました。保育園に戻って計測・・・。わずか50g差でひまわり組優勝第2回目は大人も参戦しましたがひまわり組に負けました。

## はたけ (うらら農園)



最後にクラスごと摘んだ実を見せ合います



暑い中、草取り、野菜の収穫も頑張った後は、もぎたてのトマトを食べて水分補給！「おいし〜い」の笑顔が見られます。

## 「唾液」はからだを守る魔法の水。

食べ物文化8月号より

魔法の水のいわれる「唾液」にはすごい力があるようです。唾液が出ることは私たちが健康に過ごすために必要なもの、なくなってしまうものなのです。

### 唾液の働き

唾液には、さまざまな抗菌物質が含まれている。傷を早く治す抗菌作用や食物に水分を与えスムーズに胃に運び嚥下を容易にする防御作用や保護作用がある。唾液には、とてもすごい力があり私たちの健康をまもる魔法の水ともいわれています。

### 唾液の分泌量の低下

最近、唾液の不足から起こる「唾液乾燥症」が増えてきている。原因の一つに食生活の変化があげられます。食事の時に常にお茶や水を飲みながら、食べる「流し込み食べ」をすると体は唾液を出す必要がなくなる。そのことで分泌量が減り舌の動きが悪くなり、味覚異常や発音異常舌や口唇のひび割れの痛み

### 顎や舌を動かすとポンプ作用で唾液が出る

唾液の量は顎や舌の動きが関係している。舌を思いっきり伸ばし元にもどす(あいうべ体操)で唾液腺を活性化させ、また、食材や調理法で噛む回数を増やして唾液の量を増やしましょう。

## 子どもが喜ぶ野菜レシピ紹介

☆キャベツのツナごまサラダ  
(材料) 約4人分  
キャベツ 3/1個  
にら 20g  
ツナ 1缶  
ごま・のり 適量

### (作り方)

- ①しょう油・酢は各小さじ1、ごま油・砂糖は小さじ2/1を合わせてドレッシングをつくる。
- ②キャベツはざく切り、にらは2cm程にきって湯がいて水気を絞ってる。
- ③②にツナとちぎったのりとごまを加えて①のドレッシングで和える