

心あつたか  
松の実の首文

夏の太陽が照りつける八月  
を迎えます。

七月十七日の梅雨あけ以来、  
殆んど毎日、プールや水、汗、こ  
遊びに興じてきた子どもたちは  
解放感と自由を満喫しながら、  
友だち関係と一層広め、怒め、  
くれています。

水着がぐきぐきと焼き付いた背中  
を見せ合ったり、「むけるる」  
と、新じゃがのようにな肌を自慢  
しあえ、太陽の恵みを、正に  
肌で感じて喜び合っています。

園庭では、プランターに植えた  
おくらと茄子とピーマンが給食  
の食卓にのぼっています。

いっにおままごと用のジョウロで  
何度も何度も水やりを熱心し  
ながら、未だ小指ほどの作物  
を摘み取って、

「麻美先生、絵里先生、よいレ  
いお料理作ってください。」と  
調理室へ届けられている丸い後姿  
には、自然の恵みへの感謝と  
愛があふれています。

夏野菜の嬉しいところは、毎  
日必ず収穫があること、どしど  
うか。

旬のパワと免疫力を高め、元  
気が続く夏にするために、  
プランターの野菜たちは、大  
きな力を発揮しています。

夏が旬の野菜には、茄子、き  
り、ピーマン、ナス、トマト、シ  
トウなどがあります。

これらの食材には、免疫力を  
高める作用のほか、ビタミン類  
も豊富に含まれています。

ビタミン類は免疫細胞である  
白血球の働きを活発にさせる  
作用があります。

そのほか、これらの野菜に含有

まれているミネラルは、体の構成  
成分となると同時に、食物の  
消化吸収、老廃物の排泄、エネ  
ルギーの生産など、体の生理機能  
を調整する働きを持っています。  
暑い日が続く、体力が弱る時  
ほど新鮮で栄養豊富な野  
菜を摂る必要があるのです。

実はさくら組もプランターで茄子  
を育てています。

朝もぎの茄子で、浅漬けを作り  
各クラスへ順番にプレゼントし  
ています。

今年も松の実の首文は、  
「ありがとうございます。」  
「いただきます。」

「こちそうさまでした」と、感謝  
の言葉が往々交い、外は熱中症  
が心配される猛暑でも、心の方は  
殊更にあたたかく遇せるに違  
りません。

園長 藤田孝子