

## 夏バテ対策!!夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう!

～色とりどりのカラフルな野菜を食べて体の調子を整えよう～

夏野菜といえばナスやオクラ、キュウリやカボチャ、ピーマンなど色の濃いカラフルな野菜が代表的です。旬の野菜は「美味しい」・「安い」だけではなく、その時期の気候に合わせて、私たちの体の調子を整える役割があるそうです。特に夏野菜には、三大抗酸化ビタミン(ビタミンC・ビタミンE・βカロテン)などの抵抗力を高める栄養素を含むものが多く、夏バテの予防にも効果があるといわれています。夏を乗り切るためにも積極的に摂りたいですね。

## ～今日から実践!!夏野菜の選び方～

野菜は鮮度によって栄養成分が変動するようで、色が濃いものや重みのあるような鮮度の高いものを選ぶことがポイントだそうです。どんな野菜がいいのかわざら紹介します。

- カボチャ 三大抗酸化ビタミンを含み、栄養価が高く、炒った種にはコレステロールの上昇を抑制する働きがあるそうです。
- キュウリ ウリ科の野菜には利尿作用があり、身体にこもった熱を放散する役割があるそうです。
- トマト 三大抗酸化ビタミンを含み、トマトに含まれるリコピンはβカロテンの2倍の抗酸化力があるそうです。
- ナス キュウリと同じウリ科の野菜で、利尿効果があり、ナスの皮には動脈硬化防止や抗癌作用があるそうです。
- ピーマン ビタミンCが豊富で、ビタミンP(過熱や酸化で壊れやすいビタミンCを守る)を含むそうです。

夏野菜は生のまま食べられるものが多いですが、キュウリやトマト、ナスなど生で食べると体を冷やすと言われる野菜は加熱調理をしたり、体を温める香味野菜(ネギ・ニンニク・ショウガなど)や香辛料と一緒に食べるといいようです。美味しく食べて暑い夏を乗り切ろう!!

## 知らぬ間にやっているかも・・・!? 子どもをダメにする間違った褒め方!

子育てをしていると「子供は褒めて育てましょう」と一度は聞いたことがあると思います。ですが最近、褒めることで生じる問題点も耳にするようになってきているようです。いったいどちらがよいの…?

誤った褒め方で生じる問題点と子どもの意欲を引き出し、伸ばす褒め方のポイントがあるようなので、ご紹介したいと思います!

「自分はエライ!と思い込む」「友達の成功を喜べない」「大人の顔色を窺って物事を判断する」「いい子の反動でキレる事がある」「注意が受け入れられなくなる」などの問題点があるそうです。

改善点としては、「具体的に褒める」これはとにかく何でも褒めるのではなくその言動に対して具体的に何がいいのか褒めてあげるといいそうです。

「過去の本人と比べて褒める」兄弟姉妹や友達など他人と比べる事はよくないそうです。

「基準を持って褒める」例えば、

その時の感情や雰囲気褒めたり、褒めなかったりすると良い悪いの判断も親の顔色で決めるようになってたり、責任も人に委ねることが増えてしまうそうです。

「努力した過程を褒める」つい結果だけを褒めてしまいがちです。目に見えている結果のほうが分かりやすいし、褒めやすいのですが、それに至った努力や頑張った家庭に目を向けて褒めるといいそうです。

「褒めて育てるは叱らない事とは違う」叱るべき場面では叱り、注意すべきことは、きちんと注意する。ただその時に褒める言葉を一緒にかけることで、その注意がより効果的になることがあるそうです。

褒めることで問題が生じる場合もありますが、それは褒め方が違うからで、適切な褒め方のポイントを押さえれば、子供の自信に繋がり、意欲を引き出し伸ばすことができるようです。そして褒めるときに大切なことは、必ず心を込めて褒めることだそうです。とりあえず褒めておこうという気持ちで褒めると逆に意欲を低下させたり、不信感を抱くこともあるようです。

プール無料開放☆  
8/19(日)  
10:00～16:00

1日短期体験もあるよ!

11:00～12:15・13:00～14:15の

1日短期ではワンポイントレッスンを実施予定。

\*1日短期は事前にお申込が必要です。

詳細はお問合せください。

\*未就学児の子供さんは

保護者同伴でご利用ください。

兄弟姉妹、お友達も一緒に遊びにきてね!!



～あおやまスタッフ～

マカロン大好き(°^°)

思わずほっぺに乗せちゃいました!

元気いっぱいがんばります(\*^^)v

くどう れなコーチ

ちょっとおっちょこちょいなところもある、  
れなコーチをよろしくお願ひします!



プールに来ているお友達のご紹介

山本奨(しょう)くん

山本快(かい)くん

仲よし兄弟で体操も元気いっぱい!!  
毎週プールに通うが楽しみです(^▽^)/