



7月7日『たなばた』☆≡

7月7日は『たなばた』です。この『たなばた』にまつわる話は、中国から伝わりました。昔むかし…、わし座のひこ星と、こと座のおり姫は恋人同士でした。しかし、あそんでばかりいて仕事をしないふたりは、天の帝王によって天の川の兩岸に引き離されてしまいました。そのようなふたりは、年に1回、『たなばた』の夜だけ、会うことを許されたのです。

年に1回しか会えないのに、雨が降ると天の川の水が増えてしまい、会えなくなるそうです。今年は星空がみえるでしょうか。ふたりが出会えるといいですね。

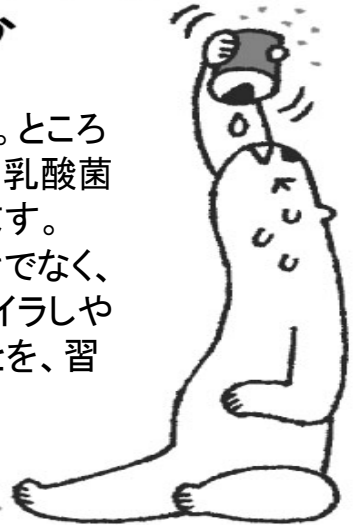


缶ジュースなどの甘いドリンクを 飲みすぎていませんか



子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gの砂糖が含まれています。

砂糖をとり過ぎると虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も…。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。



遊び食べ…なぜそうなるのか 考えてみましょう

「遊び食べ」は途中で遊びが入り食事が進まない様子を言い、好ましくない状態ですが、そうなるには理由があります。おなかがすいていない、苦手な食べ物がある、他にしたいことがある、などです。その状態を叱るのではなく、子どもの思いをくみとり、十分にお腹がすいた状態で食卓を囲むことが大切です。「食卓は食事や会話を楽しむところであり、遊ぶのは「ごちそうさま」をしてからのけじめをつけましょう。

