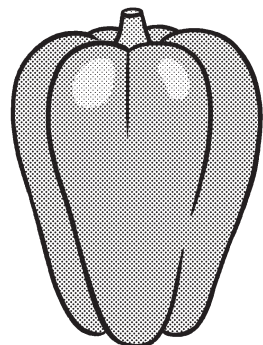


# たのしくたべようニュース

## 夏が旬の野菜 **ピーマン&パプリカ**

ピーマンは、別名を甘とうがらしといい、とうがらしの中の辛くない品種を改良してつくられたものです。また、ピーマンという名前は、フランス語でとうがらしを意味するPiment(ピマン)からつけられたといわれています。ピーマンは、ほかの野菜では見られないほど、豊富な色があります。

### ピーマン



**緑** 花が咲いた後、20~30日で収穫した未熟な若い実です。

**赤** 完熟した赤のものは、甘みがあるので、苦手な人も食べやすいです。

**ピーマンの栄養**  
ピーマンには、ビタミンCやカロテンが多く含まれています。また、ピーマンのビタミンCは、熱に強い特徴があります。

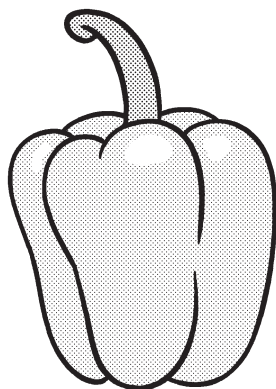
### パプリカ

カラーピーマンの中で、大きく肉厚でベル型をしたものを「パプリカ」と呼びます。色の違いは、含まれるポリフェノールの種類の違いです。

**赤** カプサンチン、カロテンを含みます。

**黄** カロテンを含みます。

**オレンジ** カロテンを含みます。



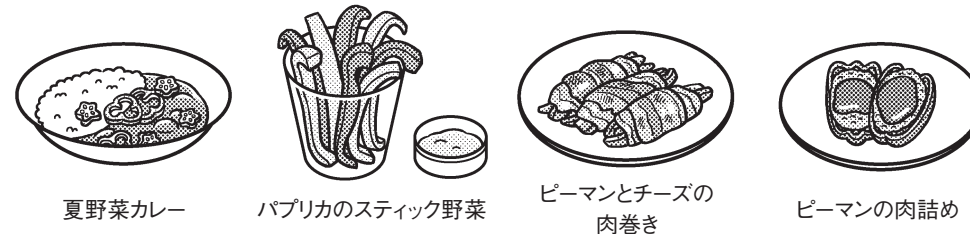
**白** フラボノイドを含みます。

**紫** アントシアニンを含みます。

**パプリカの栄養**  
パプリカは、ピーマンと同じようにビタミンC、β-カロテンなどが豊富ですが、ピーマンにくらべると、パプリカの方が多く含まれています。

## 苦手な子どもも食べやすくなる工夫

ピーマンは、油分と合わせると食べやすくなり、カロテンの吸収率も高まります。夏野菜カレーに入れたり、チーズと一緒に肉巻きにしたり、肉詰めにししたりすると、ピーマンが苦手な子どもでも食べやすくなります。



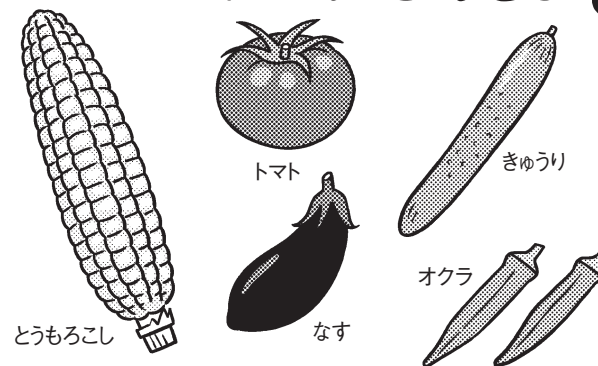
夏野菜カレー

パプリカのスティック野菜

ピーマンとチーズの肉巻き

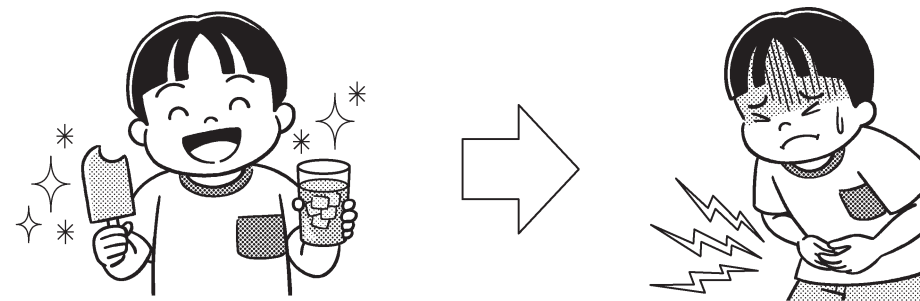
ピーマンの肉詰め

## ほかにもあるよ **夏野菜!**



夏が旬の野菜は、ピーマンのほかにも、とうもろこしやトマト、きゅうり、なす、オクラ、えだまめなど、いろいろなものがあります。旬の時期に、さまざまな夏野菜を、おいしく味わいましょう。

## 冷たい飲み物、食べ物のとり過ぎに注意!



夏は、ジュースやアイスクリーム、かき氷などの冷たいものをとり過ぎると、胃腸の働きが低下し、体調をくずしてしまいます。とり過ぎには注意しましょう。

# ほけんニュース

## 子どもを性被害から プライベートゾーン 守るために伝えたい

プライベートゾーンは、自分だけの大切な場所です。プライベートゾーンとは何か、どうして大切にすることかなど、ふだんから正しい知識を子どもにわかりやすく伝えることが大切です。幼児期から「自分の体は自分のもの」ということを知って、万が一の時に、安心して助けを求められる環境をつくるのが、子どもの自己肯定感や防犯意識を育てます。

### プライベートゾーンって なに？

※子どもたちに見せてお使いください。

からだの とくに たいせつな ところを プライベートゾーンというよ!

プライベートゾーンは みずぎで かくれる ところと くちだよ

みせたり さわらせたり みたり さわったり しないよ

### 家族でも勝手に見ない・触らない

「家族だから」と子どものプライベートゾーンを、同意なく見たり触ったりしないことが大切です。入浴や着がえ、薬を塗る時などに「これから〇〇するね」と、声をかけてから行うようにします。また、排泄した後は、しっかり拭いたり、入浴時には優しく洗って、プライベートゾーンをいつも清潔にしておくことを伝えてください。

## 幼児が自分自身を守るための「NO・GO・TELL」

子どもたちが自分を守るには、具体的な行動を身につけることが大切です。プライベートゾーンを見られた、触られた時はもちろん、「怖い・不安・痛い・腹が立つ・悔しい」などの、嫌なことをされた時は、「NO(嫌という)」、「GO(逃げる)」、「TELL(話す)」の3つの行動をとることを、くり返し伝えてください。家庭での練習が、子どもをトラブルから守ることにつながります。



### 嫌なことをされたら、いわれたら、はっきり断る

**NO**  
いやという

嫌な時は、相手がだれでも「いや」「やめて」「助けて」ということを伝えます。家庭でも子どもがくすぐるのを嫌がったらやめるなど、おとなが「NO」を受け入れることが大切です。

### 知っている人や身近な人でも、迷わず逃げる

**GO**  
すぐに逃げる

「嫌だ」「怖い」と感じたら、すぐに逃げるように伝えます。知り合いや親戚であっても、違和感があれば離れて、できるだけ人の多いところに逃げるようにします。

### 「内緒だよ」、「秘密だよ」といわれても話す

**TELL**  
信頼するおとなに話す

小さなことでも、信頼できるおとなに話すことをくり返し伝えます。もしも、「秘密にして」といわれても、守らなくてよい、怒られないと伝えることも大切です。

## NO・GO・TELLができなくても「あなたは悪くない」

嫌なことをされた時に、子どもが恐怖や混乱で声が出ない、動けないのは当たり前のことです。どんな状況でも、被害にあった子どもに責任はありません。子どもが、うまく逃げられなかった自分を責めないように、「何があってもあなたは悪くない、悪いのは100%相手」ということを伝え、安心して話せる環境をつくってください。

# あんぜんだより

監修 全国学校安全教育研究会/東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生

自転車は便利で身近な乗り物ですが「軽車両」……エンジンがついていないというだけで、れっきとした「クルマ」の仲間です。思わぬけがや交通事故を起こさないためにも、乗車する前の準備や、乗車中のルールをしっかりと守り、安全に乗りましょう。



## 自転車を安全に乗るための約束を身につけましょう

### じてんしゃに のる まえの やくそく : あんぜんに のる ための やくそく



よし!

よし!

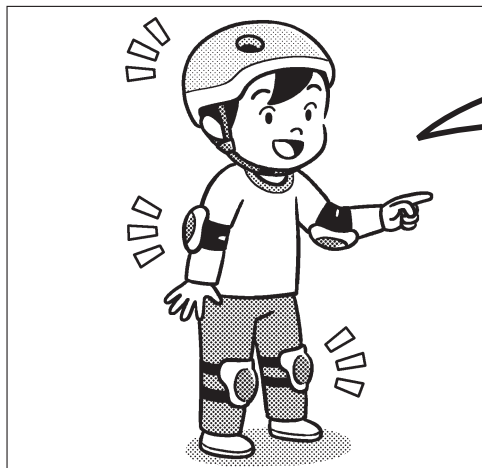
きりん きりん

かくにんの ときの あいことば

### ぶたはしゃべる

ぶ→ブレーキは きくかな?  
 た→タイヤの くうきは だいじょうぶ?  
 は→はんしゃざいは ひかるかな?  
 しゃ→しゃたいは がたがた しないかな?  
 べる→ベルは ちゃんと なるかな?

おうちのひとと いっしょに じてんしゃの かくにんを しよう。

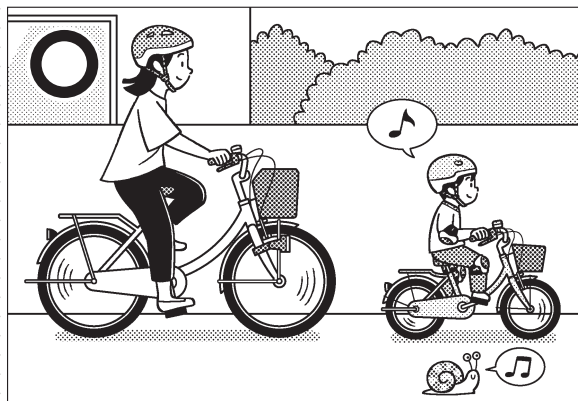


ころんで しまった ときに  
けがを しにくく なるよ

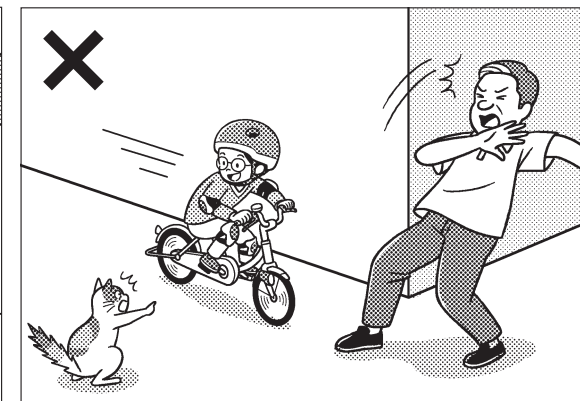
へるめつと

### ヘルメットをかぶり ひじあてと ひざあてをつけよう。

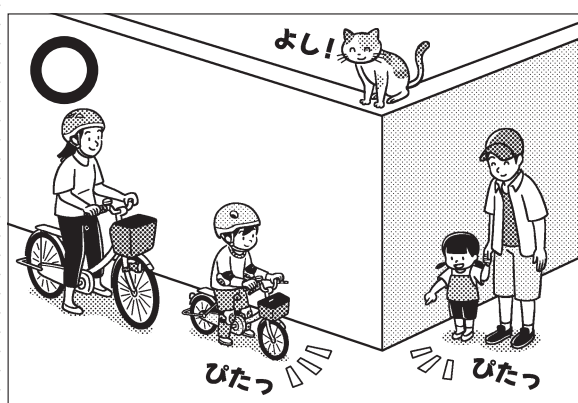
ヘルメットをかぶり ひじあてと ひざあてをつけよう。



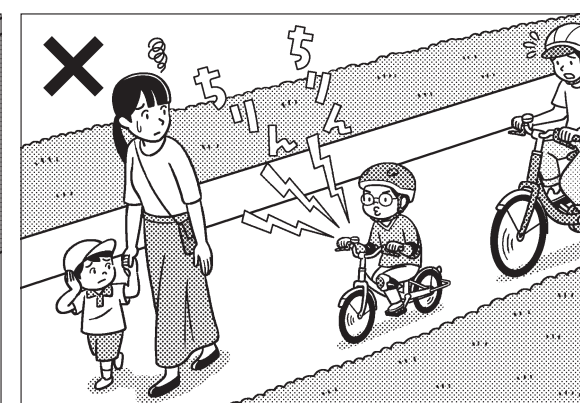
すぐに とまれる くらいの  
スピードで はしる。



よそみを せずに しっかりと  
まえを みながら のる。



みちの かどでは てまえで  
いちど とまって かくにん。



まえに ひとが いても ベルを  
ならして どかさない。

**保護者の方へ** 自転車に乗る前には、車体に異常がないかを必ず確認してください。タイヤの空気不足程度であれば家庭でも対処できますが、それ以外は小さな違和感であってもそのままにせず、販売店で見てもらうことが大切です。また、本年4月から、自動車やバイクと同様、自転車にも「交通反則通告制度」が導入されました。対象は16歳以上ですが、違反者には反則金が課せられます。保護者の皆さまもしっかりと交通ルールを守った安全運転をして、子どもたちに良い手本となる姿を見せられるようにしてください。

8月号では「**野外活動での注意**」について取り上げます。

# わくわくはっけんニュース

## 刺激によるバナナの皮の 変色を確かめてみましょう

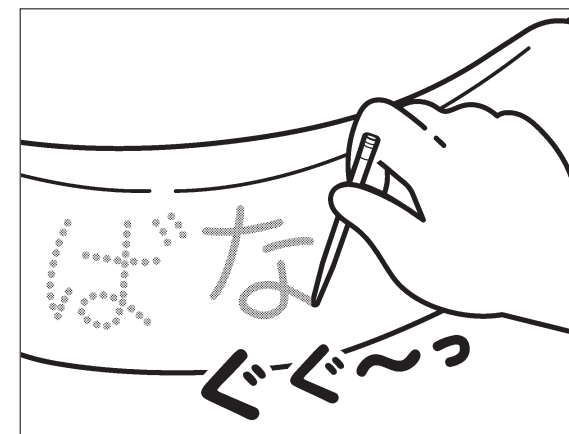
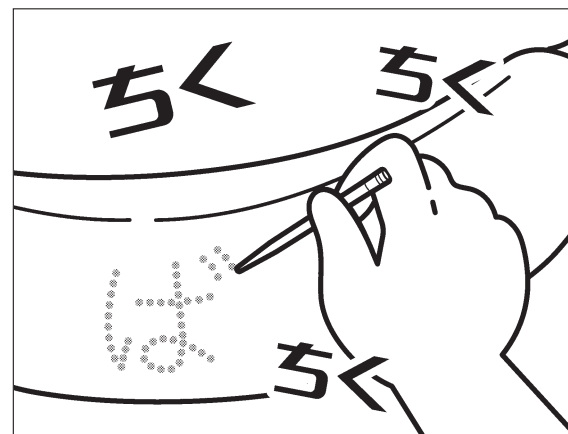
バナナの皮にはポリフェノールと酸化酵素が含まれていて、傷をつけたりすることにより、空気中の酸素と反応して変色します。剥いて食べたら捨ててしまうバナナの皮でも、身の回りの不思議を知る材料になります。

## きれいな <sup>ばなな</sup>バナナの <sup>かわ</sup>かわに らくがきを <sup>して</sup>して <sup>あそんで</sup>あそんで <sup>みよう</sup>みよう

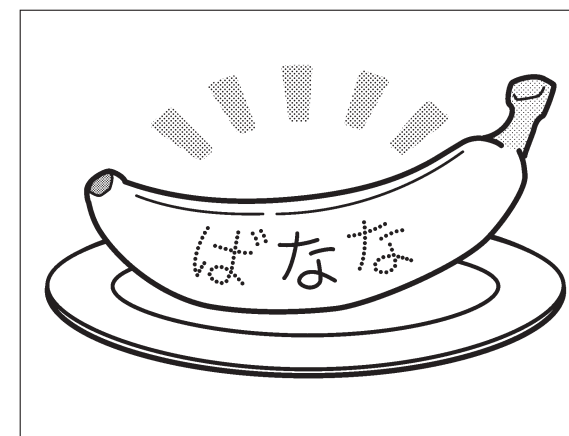
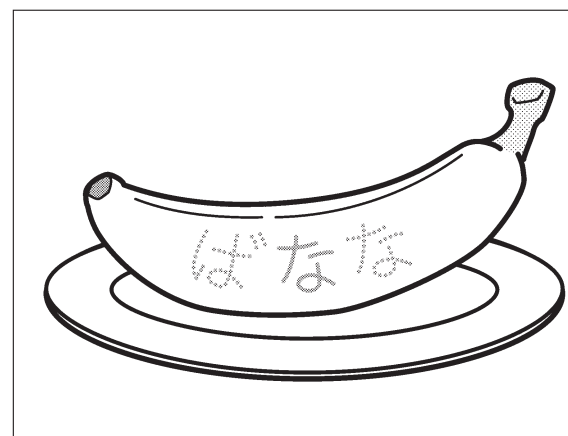


できるだけ <sup>かわ</sup>かわの <sup>きれいな</sup>きれいな <sup>バナナ</sup>バナナを <sup>つかって</sup>つかって <sup>ためして</sup>ためしてみよう。はじめは <sup>なに</sup>なににも <sup>みえないけれど</sup>みえないけれど <sup>しばらく</sup>しばらくすると <sup>くろっぽく</sup>くろっぽく <sup>うきだして</sup>うきだして <sup>くるよ。</sup>くるよ。ふしぎだね。

## らくがきの やりかた

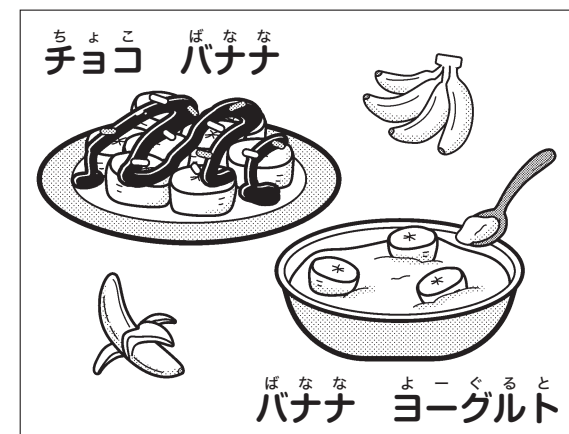


つまようじの <sup>さき</sup>さきで <sup>さしたり</sup>さしたり <sup>ひっかいたり</sup>ひっかいたり <sup>して</sup>して <sup>かく。</sup>かく。



しばらく <sup>すると</sup>すると <sup>かいた</sup>かいた <sup>ところの</sup>ところの <sup>いろが</sup>いろが <sup>かわるよ。</sup>かわるよ。

## あそんだ <sup>あとは</sup>あとは <sup>おいしく</sup>おいしく <sup>たべよう</sup>たべよう



かわの <sup>いろが</sup>いろが <sup>かわっても</sup>かわっても <sup>なかみは</sup>なかみは <sup>へいきだよ。</sup>へいきだよ。