

7月27日：スイカの日

ワンポイントアドバイス

夏を代表する果物（野菜）の話題です。縁側で種を飛ばした記憶や、目隠しをしてスイカ割りをした楽しい思い出など、家族団らんの風景を引き出しましょう。

そのまま話せる！今日の導入

皆様、おはようございます。今日7月27日は、夏の王様「スイカの日」です！よく冷えた真っ赤なスイカにかぶりつくと、夏の美味しさが口いっぱいに広がりますね。

誰かに話したくなる豆知識

スイカの縦のしましま模様が、綱引きの「綱」に見えることから、「夏（7）の綱（27）」の語呂合わせで今日が記念日になったそうです。昔は井戸水で丸ごと冷やしたり、お塩をパッパッと振って甘みを引き出したりしましたね。

会話が弾む！問いかけのコツ

スイカを食べる時、お塩は振る派ですか？振らない派ですか？
海や庭先で、「スイカ割り」をした思い出はありますか？

お席でできる！ミニレク

気合いを入れて、スイカ割りの運動をしましょう！両手で1本の棒（木刀）をしっかりと握って、頭の上に振りかぶります。そして「エイッ！」と声を出しながら前へ振り下ろします。見事、スイカが割れました！

笑顔で1日を始める締めの一言

両手を振り下ろすと、腹筋にも力が入ってスッキリしますね。甘くて美味しいスイカのように、今日もみずみずしい元気な笑顔で1日よろしく願いいたします！

7月28日：菜っ葉（なっぱ）の日

ワンポイントアドバイス

「な（7）っ（2）ぱ（8）」の語呂合わせです。夏野菜や葉物野菜を食べて夏バテを防ぐ健康の話題です。料理上手な女性の皆様から、美味しい食べ方を教えてもらいましょう。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日7月28日は、な（7）っ（2）ぱ（8）で「菜っ葉の日」です。ほうれん草や小松菜、キャベツなど、菜っぱの野菜をしっかり食べて元気を出す日ですね。

誰かに話したくなる豆知識

夏は汗をたくさんかくので、ビタミンが不足しがちです。昔から青菜のお浸しや、お味噌汁にたっぷりの葉物野菜を入れて食べることで、日本人は厳しい夏を乗り切るための栄養を上手にとっていました。

会話が弾む！問いかけのコツ

ほうれん草の胡麻和えや、お浸しなど、好きな青菜料理は何ですか？
お味噌汁の具にすると美味しい「菜っ葉」は何だと思えますか？

お席でできる！ミニレク

シャキシャキの菜っ葉を美味しく食べるための、お口の体操（咀嚼の練習）です！口をしっかりと閉じて、奥歯で「モグモグモグ...」とゆっくり噛む動きを10回やってみましょう。唾液がたくさん出てきますよ。

笑顔で1日を始める締めの一言

お口をしっかりと動かすと、お食事がより美味しく安全に楽しめます。今日も栄養満点のご飯をしっかり召し上がって、菜っ葉のように青々と若々しく過ごしましょう！