



スイカ割りと風鈴

園長 田中 裕

梅雨が明けて以降、毎日、真夏日が続いています。今月は、暑い夏に少しでも涼しさを感じるものについての雑学をお伝えします。

給食のおやつにも出るスイカ。90%は水分ですが、カリウムやビタミンC、βカロテン、リコピン、果糖、ブドウ糖など栄養が豊富です。暑いときには冷たいジュースでなくスイカを食べたいですね。園ではスイカをたくさん頂くことがあり、スイカ割りをして子どもたちが楽しめます。

ところで、スイカ割りには公式ルールがあることをご存じでしょうか。日本すいか割り協会によると、スイカまでの距離は9m15cm。棒の直径は5cm以内、長さは1m20cm以内。制限時間3分。割った競技者が複数いる場合は、スイカの断面の美しさにより審判が判定するそうです。均等に2つに割れると得点が高く、大きさが不均等だと減点されます。こんなルールを適用したら子どもたちはなかなかスイカが食べられないかもしれませんね。

風鈴も夏の風物詩の1つです。起源はインドとも中国とも言われており、吉兆を占う道具だったのが日本に来てから魔よけの風鐸として寺の屋根に吊り下げられていました。それが江戸時代になって夏に涼を感じるための道具となったようです。風鈴の音は「1/f ゆらぎ」といって規則的な音と不規則な音が調和した音が脳内にα波を誘発してリラックスできるのだとか。川のせせらぎや鳥のさえずりと同じだそうです。風鈴の音が鳴ると涼しく感じるのも気のせいではなく実際に表面温度が2、3度下がります。音を聞くと「風が吹いた」→「涼しい」→「体温が下がる」という流れで末梢神経に伝達された結果です。もっともこれは日本人に限ったことで、外国の方は感じないようです。江戸時代からの夏に涼を感じるという庶民の知恵が現在まで体内に受け継がれているのでしょう。

令和3年8月1日

社会福祉法人藤花学園 北野保育園

8月2日(月)	身体測定	3~5歳児
3日(火)	身体測定	本園1、2歳児
4日(水)	体育指導	3~5歳児
	誕生会	
	身体測定	分園0~2歳児
5日(木)	避難訓練	
	0歳児健診	
30日(月)	JACOT指導	4、5歳児
31日(水)	体育指導	3~5歳児

※体育指導は、8/3(火) → 8/4(水)に変更になりました。



<ジャガイモ収穫しました>

2階のテラスで収穫したジャガイモです。葉っぱは大きく高く伸び育っていたのですが、肝心のお芋は以下の通り(直径1~2cm位)の出来栄でした。今回の反省は土そのものの栄養が足りないのでは。秋に植えるジャガイモ野菜の苗は、まず土づくりに力を入れて行く予定です。

