

夏に役立つ魔法のスーパ

金武小学校 四年二組 矢野 都久美

「今日は暑いので、しっかり水分をとって
ください。」

と、夏休みの間、放か後児童クラブの先生が
毎日のように言っていました。今年の夏は、
とくに暑さかきびしく、熱中しようにならな
いように気をつけなければなりませんでした。
テレビのニュースでも、熱中しようで病院に
はん送される人が多いと聞くことも多かつた
です。

熱中しようになると気分が悪くなったり、
手足がしびれたりします。ひどい時には、命
に関わる場合もあります。なので、朝ごはん
をしっかりかり食べるなど、熱中しよう対策を
することか大切です。他にも、すいみんや、
えん分ほ給などの工夫も必要です。

わたしかしている熱中しよう対策は、早
ね早起きをして生活リズムをくずさないこと
と、ご飯をしっかりかり食べることです。

「みそしるやスープには、えん分がたくさん
ふくまれているから、熱中しよう対策にな
るんだよ。」
と、母が教えてくれました。わたしはみそし
るやスープがすきでよく食べるので、それが
しせんと熱中しようをふせいでくれているん
じゃないかなと思います。そして、しる物が
らは、えん分も水分も、両方同時にとること
かできます。

わたしのそ父母は、育てているしゅんの野
菜やお米を、よくとどけてくれます。この夏
には、トマト、モロヘイヤ、ニンニク、じゃ
がいも、玉ねぎなどを送ってもらいました。
そこでわたしは、それらの野菜を使って、
母と野菜スープを作りました。出来上がった
スープは、いつものスープとくらべて、とて
もおいしかつたです。自分で作ったことと、
そ父母の作った野菜たつたから、いつもより
もおいしく感じたのでは、と考えました。ま
るで、魔法がかけられたスープのようで、パ

クーをもらいました。

このことを、そ父母の家に遊びに行つたとき
きに伝えると、

「すごい！おばあちゃんもそのスープ、食べて
みたいな。」

と言われました。その言葉を聞いて、わたしは
とてもうれしい気持ちになりました。この
スープは、暑い中で畑仕事をしているそ父母
の熱中しよう予防にも、きつと役立つはずで
す。

わたしは、この野菜たっぷり魔法のスー
プで、家族みんなが熱中しようにならないと
いいなと思いました。そして、家族みんなで
暑い夏を乗りこえて健康にすごしたいです。