

今年もまた酷暑に見舞われています。そんな中、ちょっと嬉しいニュースがありました。都立青鳥(せいちょう)特別支援学校が、東京都高校野球連盟への加盟を認められ西東京大会に出場しました。部の設立にハードルの高さもあったようですが、監督の「勝利を目指して一生懸命頑張ることに障害の有無は関係ない」という強い気持ちが賛同者を増やし、紆余曲折を経て、他校3高との連合チームで大会に臨めました。経験が少なかった分伸びしろがある。との感想もあり、未知の物に挑戦できる道(未来)を拓く周りの大人の存在に胸が熱くなりました。きぼうクラブでも、可能性を見つける力を磨いていきたいものです。

高温注意報が出され戶外活動の困難な日々が続きますが、水と親しみ、疲れを残さず、元気に夏休みの楽しい経験を増やしていきたいと思ひます。

【活動いろいろ】



【かき氷】



食育インストラクター山岡さんの独り言 ～ゴマの栄養素～

ゴマにはゴマグリニンという成分が多量に含まれておりセサミンという栄養素を形成しています。体の酸化防止に役立つビタミンEも豊富に含まれていて体内で吸収され肝臓を通過した時点でその効力を発揮します。他にも悪玉コレステロールの低下・血圧を下げる・二日酔いの防止・肝臓がんの予防・美肌効果疲労回復等様々な効果があります。