

すくすくだより

このおたよりでは、絵本や食、健康にまつわる様々な情報を発信していきます。



知っているかな? 110番

1月10日は「110番の日」。自宅に固定電話がないこともある今の世代の子どもたちは、自分で電話をかける機会も減っているのではないのでしょうか。すぐに警察に来てほしいときは何番にかければ良いのか、クイズ形式にして

おうちでも話題にしてみ
てくださいね。



餅パワー



餅は太ると思われがちですが、食べ過ぎなければ、むしろ肥満予防に！ カロリーは餅2個で、白米茶わん1杯と同程度。餅米の粘りけを出すアミロペクチンは、消化に時間が掛かるため腹持ちが良く、余計な間食を防ぎます。更にパントテン酸が、体内のカロリーをエネルギーに変えてくれるのですよ。



冬が旬 ホウレンソウ

緑黄色野菜の中でも栄養抜群のホウレンソウ。夏ものに比べ、冬ものは寒さで甘みが増し、よりおいしく感じられる他、栄養価も高まります。鉄分やミネラル類、ビタミンA・Cを豊富に含み、貧血予防、疲労回復も期待できます。あくが気になる場合は、ゆでた後に水にさらすと、あくが流れ出しますよ。



腹式呼吸でリラックス

日々の生活でストレスを感じると、しぜん呼吸は浅くなってしまいます。そんなときは「腹式呼吸」でリラックス。まずはゆっくりと息を吐き切ります（腹がへこむ）。そして、鼻から息を吸い（腹が膨らむ）、そのまま2秒ほど息を止めます。最後に、吸ったときの倍の時間を掛けて口から息を吐きましょう。



本の紹介

「十二支のはじまり」

作:岩崎京子・絵:二俣英五郎

出版社:教育画劇

「正月の朝、御殿にくるように…」神様のこんな話から始まるお馴染みのお話です。

動物達の順番がどの様に決められたのか、猫はどうして入っていないのかなど、わかりやすく丁寧に描かれています。

