



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。

春の気配

2月3日に立春を迎え、暦の上では春の始まりです。また、18日は雨水。雪が温かい雨に変わって、降り積もった雪を溶かし、春に向けて草木を目覚めさせます。厳しい寒さが続く中ですが、お子さんと少し立ち止まってみてください。枝先で膨らむ小さな芽や、日だまりの暖かさに、小さい春を感じ取ることができますよ。



節分とイワシの関係

節分飾りに使われるイワシ。焼くときに出る煙と匂いを鬼が嫌うため、魔除けや厄除けになるといわれています。栄養価が高いイワシに含まれる良質な動物性たんぱく質やビタミン、カルシウムはもちろん、DHAは脳の働きを活発にし、EPAは血液をサラサラにしてくれます。関西地方では節分に食べる風習があるそうですよ。



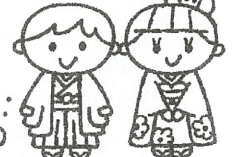
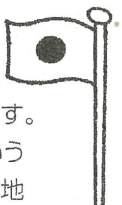
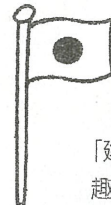
生活習慣病予防

生活習慣病とは、肥満、高血圧、糖尿病などのことで、一度かかると直すのが大変です。十分な睡眠をとること、バランスよく食事をする、日ごろから運動をすること、決まった時間に排便をすることなど、規則正しい生活習慣を送ることで予防につながります。小さいうちからリズムをつけておきましょう。



建国記念の日

毎年2月11日は「建国記念の日」で祝日です。「建国をしのび、国を愛する心を養う」という趣旨で制定されました。住んでいる地域の地名や特産物などを、地図や図鑑などで調べてみましょう。また、日本の伝統文化や自然など、よいところをたくさん知ること也很重要ですね。



本の紹介

「すきなこと にがてなこと」

作:新井洋行・絵:嶽まいこ

出版社:くもん出版

誰にでも好きなこともあれば、苦手なこともある。それぞれに違っているからこそ、人々が支えあい、つながりあうことができます。「にがてなこと」があってもいい。多様な人々が共生をめざすこれからの社会を生きる子どもたちに、自分を認め他者を認め、支えあうことの素晴らしさを伝える絵本です。

