

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。



1年も終わりに近づき...



1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。



ハマグリ料理は煮汁まで いただきましょう

ハマグリのエキスに含まれる“タウリン”は水に溶けやすいので、煮汁までいただきましょう。疲労回復を始めとして、貧血・動脈硬化・視力低下の予防や、肝臓機能の向上・神経過敏の改善などに効果があります。質の良いハマグリを選ぶコツは、殻に色つやがある。表面が滑らかで、殻がしっかり閉じている。貝と貝をぶつけると澄んだ音がする。などです。



“ひなあられ” の歴史

野外で神様を祭るとき、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。

本の紹介

「あなたのせいかいはどんなあじ」

作：モリノヒロコ 出版社：みらいパブリッシング

「あのね わたしのひみつ おしえてあげる」
主人公の女の子が手で丸を作って中をのぞくと
のぞいた景色があめ玉になります。

日常の、小さなよろこびに気付かせてくれる
ストーリーです。

あなたのせいかいは
どんなあじ

