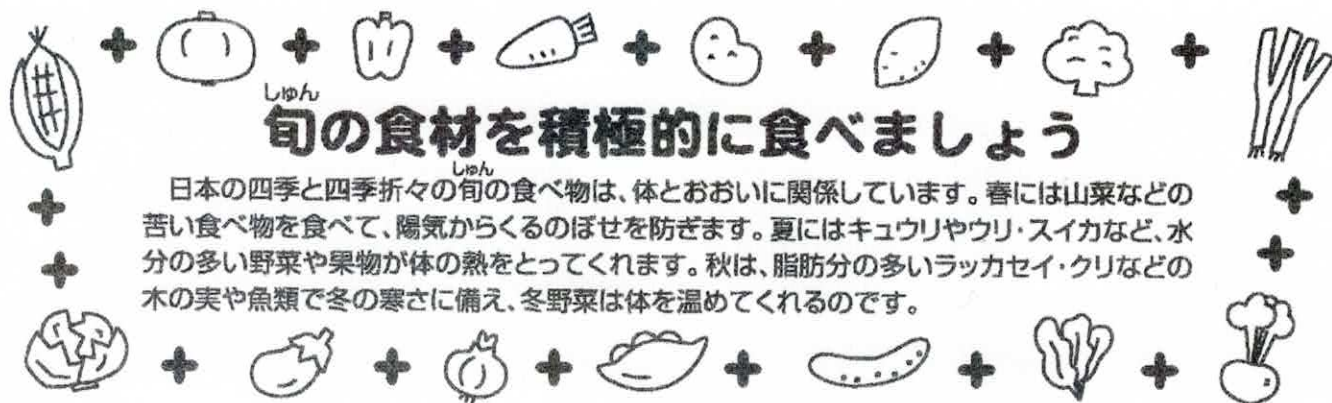


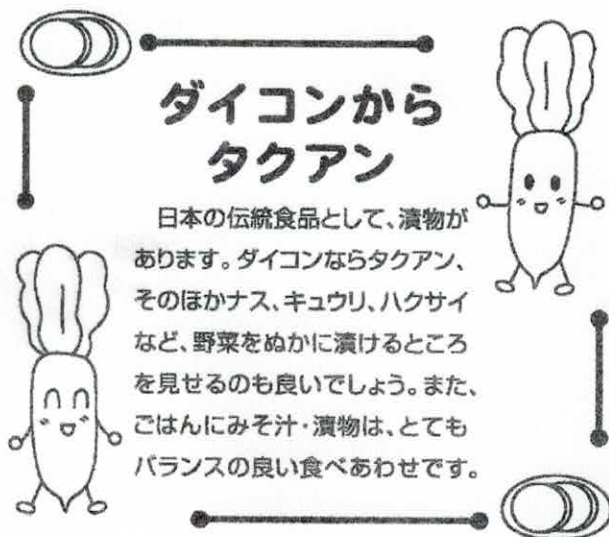
すくすくだより

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。



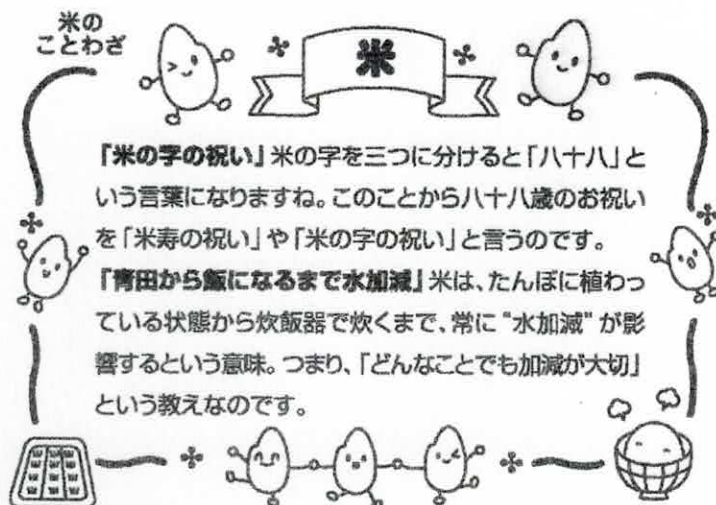
旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。



ダイコンから タクアン

日本の伝統食品として、漬物があります。ダイコンならタクアン、そのほかナス、キュウリ、ハクサイなど、野菜をぬかに漬けるところを見せるのも良いでしょう。また、ごはんにみそ汁・漬物は、とてもバランスの良い食べ合わせです。



米のことわざ

米

「米の字の祝い」米の字を三つに分けると「八十八」という言葉になりますね。このことから八十八歳のお祝いを「米寿の祝い」や「米の字の祝い」と言うのです。

「青田から飯になるまで水加減」米は、たんぼに植わっている状態から炊飯器で炊くまで、常に「水加減」が影響するという意味。つまり、「どんなことでも加減が大切」という教えなのです。

本の紹介

「かおたいそう」

作：むらたよしこ 出版社：偕成社

さあ、みなさんご一緒に！絵本に負けないように、思いっきり顔を動かしているかな？

顔をたくさん動かせば、心も体もリラックス。みんなて笑えば、気持ちもほっかほか。

今日も、顔をほぐして、はじめましょう。

かおたいそう



648-5110