

3月

すずらん通信



平成27年度 3月発行 No.6

寒さの中にも、春の日差しを少しずつ感じられる今日この頃。暖かな陽の光とともに、木々や花が芽吹き初め、春の訪れはすぐそこまで来ているようですね。

季節の変わり目には、規則正しい生活を心がけていても体調をくずしやすく病気になることも。すずらんルームでは、安心できる環境でお子さまがゆったりと過ごせるよう心掛けています。常時保育士が待機しておりますので、お気軽にお問い合わせくださいませ。

すずらんルーム 0967-34-9026

3月3日 耳の日

3月3日は、桃の節句“ひな祭り”ですが、耳の日でもあります。「3」は耳の形に似ていること、耳「33」の語呂合せが由来とも。

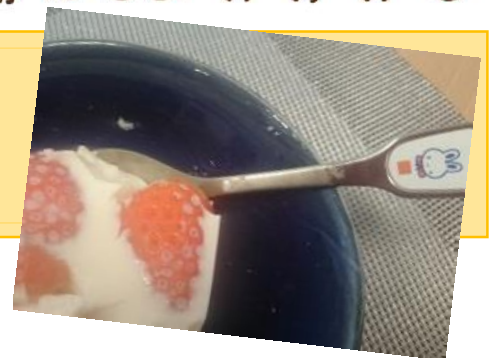
そっと耳をすませてみると、風、鳥の鳴き声、車様々な音が聞こえてきます。耳を手で覆うと今まで聞こえていた音が感じられなくなり不安になりますよね。日頃お世話になっている大切な耳。日々の感謝の気持ちを込めて、3月3日を過ごしてみるのもいいですね。



🍓🍓🐣🐣🌸🍓 ひな祭りに簡単おやつ 🐣🌸🍓🍓🐣🐣🐣🎵🍓

〈材料〉

- いちご…約100g
- 甘酒(ノンアルコールタイプ)…200cc
- ゼラチン…5g
- 生クリームもしくは牛乳…100cc



- ゼラチンを大きじ二杯の水を加え、ふやかします。
- いちごを食べやすい大きさに切って、バットやタッパーに広げます。
- 鍋に甘酒、生クリームを入れ沸騰直前まで温めます。
- 沸騰直前になったら火を止めゼラチンを入れゆっくりと混ぜて溶かします。
- いちごを広げている容器に静かに④の液を注ぎ、冷蔵庫で冷やし完成です。(一時間程度で固まります)

※甘酒は甘みが基本しっかりしていますが、足りないようでしたら蜂蜜や砂糖で調節してください。もしくは、塩をひとつまみ入れることにより甘みが引き立ちます。

☆甘酒は、別名“飲む点滴”と言われるほどにたくさんの栄養素が含まれています。昔は疲労回復のための栄養剤の役割を果たしていました。

🍓🍓🐣🐣🌸🍓🍓🐣🐣🐣🎵🍓🍓🐣🐣🐣🎵🍓