



平成 28 年度 11 月発行 No.14

モミジやイチョウの葉が色づき始め、秋の深まりを感じる季節になりました。立冬を迎える 11 月は暦のうえでは冬の始まり。少しずつ冬に向けての景色の変化も見られそうですね。

気温が下がって乾燥してくるようになると、インフルエンザやカゼなどに感染するお子さんが増えてきます。手洗い、うがいをていねいに行い、規則正しい生活を心がけましょう。栄養のあるものを食べて、体を動かし、しっかり休むことにより免疫力UPにつながり病気に感染しにくくなります。肌寒くなってきましたが、戸外でも元気に体を動かしていきたいですね。

すずらんルーム 0967-34-9026

いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。「8020(ハチマルニイマル)運動」は、80歳まで自分の歯を20本以上残そうという運動です。子どものころから、食べた歯をみがく習慣を身につけておきましょう。1本1本でいいにみがけているか、正しい歯みがきのしかたを確認して、歯を大切にしましょう。

〈風邪予防に！ 簡単レシピ〉

サツマイモにはビタミンCとカルシウムが豊富に含まれています。サツマイモのビタミンCは熱に強く、調理にも適しています。ビタミンCは、白血球を活性化させ免疫力を高め、カルシウムは骨を丈夫にしたり気持ちを落ち着かせる働きがあるとされています。

〈サツマイモのガレット〉

— 材料 —

- ・さつまいも…1本
- ・ホットケーキミックスもしくは小麦粉…大さじ1
- ・粉チーズ…大さじ2
- ・塩…ひとつまみ
- ・バター…30g

— 作り方 —

- ① スライサーでサツマイモをすります。
※調理の際、サツマイモを水にさらすとでんぷん質が流れ、生地がパラパラになりくっつきにくくなりますのでさらさないようにしてください。
- ② ミックス粉もしくは小麦粉、粉チーズ、塩を混ぜ合わせ 5~10 分程なじませます。
- ③ フライパンにバターをひいて、③を丸く薄くひろげ中火で焼きます。この時軽くヘラやフライ返し等を上から押し当て平たくしこんがり焼きます。
- ④ 焼きあがりしたら皿に盛り付け、お好みでメープルシロップや蜂蜜、アイスプラスしても美味しくいただけます。

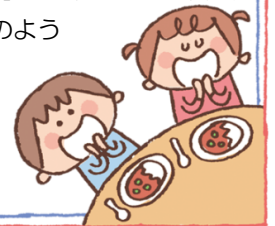
☆ サツマイモの皮の部分にも栄養素が豊富に含まれていますので皮ごと調理がおすすめです。



感謝の気持ち

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回って)食材を集めるようすからきた言葉のよう

です。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきたいですね。



勤労感謝の日

「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」として、1948(昭和23)年に制定されました。以前は「^{せいぎ}新嘗祭」と呼ばれる儀式が行なわれる、農作物の恵みに感謝する日でした。働くことで生活できることを知り、働いている身近な人や家族に「ありがとう」の感謝の気持ち持つ大切さを繋げていきたいですね。



くしゃみやせきが 出るときは

くしゃみや咳をすると、つばが2メートルくらい飛ぶそうです。周りに飛び散るのを防ぐために、手やハンカチを口と鼻に当てます。くしゃみや咳が出た後は、手を水でていねいに洗い流します。周囲の人に病気をうつさないために気をつけ、咳が連続して出るようなら、マスクをするのもいいですね。

