



平成 28 年度 3 月発行 No.18

暖かく柔らかな日差しが差し込むようになりました。日なたにいますとポカポカと気持ちよく過ごせます。ようやく寒さから解放されそうです。

暖かくなってくると、目がかゆい、水のような鼻水がでる、くしゃみが止まらないなどありませんか？外出の際はマスクをし、戸外から帰ってきたら服についた花粉を払い落とし手洗い、うがいをし花粉が体に入るのを防ぎたいですね。

ひな祭り

すずらんルーム 0967-34-9026

「ひな祭り」は女の子の成長を願う行事で、モモの花が咲くころに行なわれるので「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形は、子どもたちの身代わりになって病気や事故から守ってくれるといわれています。ひな祭りは平安時代から続く伝統行事です。大切に受け継いでいきたいですね。



【爽やかエルダーティの作り方】



ポカポカ暖かくなってくるとマスクやティッシュを手放せない方がちらほら。気を付けていても目のかゆみやお鼻がなんだかムズムズ…になってしまうことがありますよね。そんな時おすすめのハーブです。クリーム色のかわいらしいお花のハーブでお子さまから高齢の方まで安心して使えるハーブです。

材 料(2 人分)

- ・エルダーフラワー…3g
- ・熱湯…400cc
- ・柚子はちみつ…大さじ 2or お好みの量 (もしくは柑橘系のジャム)

作 り 方

- ① ティーポットにエルダーを入れ、熱湯注ぎ 3 分蒸らします。
- ② 蒸らしたティーをカップにつぎ分け、柚子はちみつ等を大さじ 1 もしくは好みの量加えてよく混ぜたら完成です。



耳を大切に

耳には「音を集めたり聞いたりする」「平衡感覚を保つ」「気圧の変化を調節する」など、大切な役割がたくさんあります。耳のそばで大きな声や音を出さない、耳をたたかない、

片方ずつ鼻をかむ、耳に物を突っ込まない、などを守り、耳を大切にしましょう。

ありがとうの日

3月9日は「サンキュー」のごろ合わせで、「ありがとうの日」です。1年間を振り返ると、お世話になった人、助けてもらった人、友達、おうちの人など、様々な人が思い浮かびますね。様々な人を思い浮かべ、日頃の感謝をこめて「ありがとう」を気持ちよく伝えたいですね。



野菜は栄養たっぷり!

ダイコンやニンジン、根の部分より葉のほうに栄養が多く含まれています。また、大根やニンジンの皮の部分にも豊富に栄養が含まれていますので、きれいに洗って皮ごと料理に使うのもおすすめです。キャベツやハクサイも外側の青い葉や芯の部分に、ビタミン C がたくさん含まれているそうです。つい捨ててしまいがちですが、炒めたり揚げたりと工夫することで、おいしく食べられます。



また、食材がどの季節に旬を迎えるかを知り、とれたての美味しさを味わうことを自然と身につけていきたいですね。