

11月 すずらん通信

平成 29 年度 11 月発行 No.26

モミジやイチョウの葉が色づき、ひんやりとした空気が感じられる今日この頃。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

119番の日

消防庁では、1987（昭和62）年から11月9日を「119番の日」としています。

もしものときに備えて、119番に通報するときの手順を確認しておきましょう。

- 1 火事か救急かを伝える
- 2 場所や住所を伝える
- 3 火事や事故の状況を説明する
- 4 通報者の氏名、連絡先を伝える
- 5 携帯電話の場合は電源を切らずに、しばらくその場で待機する

くしゃみやせきが 出るときは



くしゃみや咳をした時その飛沫は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。くしゃみと咳が出た後は、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。

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本ていね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。

—ほっこり黒ゴマミルク—

— 材料(2人分) —

- ・牛乳…350cc
- ・黒ゴマ(すりおろしたもの)…大さじ2
- ・生姜…一片
- ・黒糖…大さじ1

— 作り方 —

- ① 牛乳と生姜を鍋に入れ、ひと肌程度に温めます。
- ② 黒ゴマを加え軽く混ぜあわせ、沸騰しない程度に温め黒糖を加え溶かします。
- ③ 黒糖が溶けたら火を止め、生姜を取り出しカップに注ぎましたら完成です。

☆ ゴマは、すりゴマやペーストにすることにより栄養素の吸収率がアップします。

黒ゴマには、ビタミンB1、アントシアニン、ビタミンE、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。神経が高ぶってイライラしがちな時や、疲労がぬけきれないときにホットする一杯です。



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。

