

3月

すずらん通信



平成30年度 3月発行 No. 42

バレンタインに、節分……楽しいイベントが終わり、3月がやってきました。昼夜の寒暖差はありますが、お昼のポカポカ陽気が春を感じさせてくれます。

子ども達は各園やご家庭で、1年前に比べて、心も体も大きく成長したことでしょうね。春からの進級や入学に向けて心の中はちょっぴりソワソワしているのではないのでしょうか？

3月は1年の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして健康的に過ごしましょう。また、春になったとは言え、まだまだ冷たい風が吹く日もあります。気温に合わせて衣服の調節をお願いします。

すずらんルーム 0967-34-9026

ひなまつり

女の子の節句である「ひなまつり」は平安時代から行われている行事の一つです。病気をせずに、元気にすくすくと育ちますようにと願いが込められ、ひなあられやひしもち、お吸い物などにも意味があります。子ども達と一緒に調べてみてはいかがでしょう(#^.^#)



耳の日

3月3日は「耳の日」です。耳は音を聞くだけではなく、体のバランスを取ったり、気圧の変化を調整したりするなど、大切な働きがたくさんあります。耳のそばで大声を出さない、ふざけて耳の穴に物を入れたりしない、耳をたたく、鼻をかむときは鼻を片方ずつ押さえる、など耳に負担をかけないように気をつけましょう。

混ぜるだけ♪ いちごのムース

～材料 4人分～

☆いちご 150g ☆グラニュー糖 30g
 ☆生クリーム 150cc ☆ゼラチン 5g

♡作り方♡

- ① **ゼラチンは大2の水でふやかす。レンジで20秒あたため、溶かしてね！**
- ② **イチゴ・生クリーム・グラニュー糖をミキサーでガーッ！**
- ③ **ゼラチンも投入！**
- ④ **カップに入れて、冷やし固めたら出来上がり♪**



残りの生クリームをトッピングに絞ってミントを飾ればオシャレなムース♡

ミキサーなくても、ハンドミキサーでもできます♫

いちごが美味しいこの時期に、ぜひ作ってみて下さいね(^o^)/

春分の日

21日は「春分の日」です。昼と夜の長さが同じで、これから夏至にかけて少しずつ昼が長く、夜が短くなっていきます。

春分の3日前からの7日間を「春の彼岸」、春分の日は「彼岸の中日」といいます。

「暑さ寒さも彼岸まで」のとおり、暖かくて過ごしやすい気温に、早くなってほしいものですね。



増えている花粉症

花粉症を発症する子どもが増えています。目がかゆい、水鼻、くしゃみが止まらないなどの症状はありませんか？外出する時はマスクをし、戸外から帰ってきたら、服に付いた花粉を払い落として手洗い・うがいをするなど、花粉が体内に入るのを防ぎましょう！

