



すずらん通信



2021年度 3月発行 No. 66

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。暖かくポカポカと気持ちのよい日もあればまだまだ寒い日もあり、気温の変化により体調を崩しやすくなります。衣服の調整をしたり、旬の野菜から栄養を取り入れ体を整え、4月から新たな気持ちでスタートを切れるようにしたいですね。

すずらんルーム 0967-34-9026

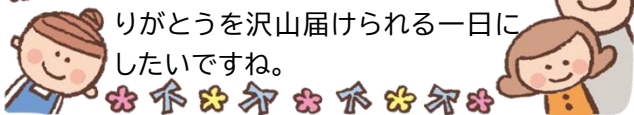
ありがとうの日



3月9日は「サンキュー」のごろ合わせで、「ありがとう」を言葉にして感謝を伝え合う日です。

1年間で振り返ると、お世話になった人、助けてもらった人、友達、先生、おうちの人など、いろいろな人たちが思い浮かびます。

日頃の感謝の気持ちを込めて、ありがとうを沢山届けられる一日にしたいですね。



花粉症について

花粉症の症状といえば鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、くしゃみが主なものです。子どもの場合は、鼻づまりと目のかゆみに現れることが多いようです。鼻づまりは見た目ではわかりにくいので、口呼吸が多くなっていないか観察してみます。外出するときはマスクを、戸外から帰ってきたら、服についた花粉を払い落して、手洗いうがいをするなどして、花粉が体内に入るのを防ぎましょう。



体のバランス

ふだんまっすぐ立ったり歩いたりできるのは、体が傾いたときに耳の中にあるリンパ液が動いて脳に情報を送り、手足を使ってしげんにバランスを取っているからです。耳が病気になると、音が聞こえなくなったり、めまいがしてふらふらしたりします。耳は小さな器官ですが、大切な働きをしているのです。生活の中で、耳に負担がないように心がけ大切にしていきたいですね。

栄養を補う毎日のオヤツ

幼児期は、1度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは、必要な栄養が十分に摂取できません。不足しがちな栄養素を補うためにも、おやつは大切な食事の1つです。子どもの活動や体調に合わせて質、量、時間を決めてとりましょう。おすすめは、季節の果物や乳製品、いも類、豆類など。市販品の場合は、食品添加物の使用が少ない物を選びましょう。また、おやつは子どもにとって楽しい時間なので、食への興味を広げるチャンスでもあります。いっしょにお菓子を作るなど、積極的に手伝いができるメニューにしてもよいですね。

三色スムージー

— 材料 —

・甘酒…200cc ・牛乳…100cc
・イチゴ…3個 ・バナナ…小1本 ・ベビーリーフ…10g

— 作り方 —

- ① ベビーリーフは軽く洗いキッチンペーパーで水気をきります。バナナ、イチゴはざく切りにします。
- ② すべての材料をミキサーに入れ、好みの滑らかさになるまで攪拌したら完成です。

☆今回、桃の節句の菱餅の3色にちなんだ野菜や果物を使用してみました。菱餅の3色には、赤は桃の花や魔除け、白は純白の雪や子孫繁栄と長寿、緑は新緑と厄除けというような意味合いがあるそうです。平安時代から続く伝統行事、桃の節句。大切に受け継いでいきたいですね。

