



# すずらん通信



2021年 5月発行 No.68

さわやかな風に、温かい日差しで外気浴が気持ちの良い季節となりました。戸外で自然に触れたり、思う存分身体を動かしたり、色んな人との関わりを持ったりしながら楽しんでほしいと思います。日中は汗ばむほどの陽気の日もありますので、衣服の調節や水分補給を心がけて健やかに過ごしていきたいですね。

新学期からの緊張がゆるみ、心やからだに疲れがでて怪我や体調を崩しやすい時期でもあります。ゆったりと過ごす時間を大切にしたいですね。お子様の急な体調の変化で対応ができない場合など困ったときは、すずらんルームを活用して頂けたらと思います。

すずらんルーム 0967-34-9026

## 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ケアを心がけながら、乗りきっていきましょう。

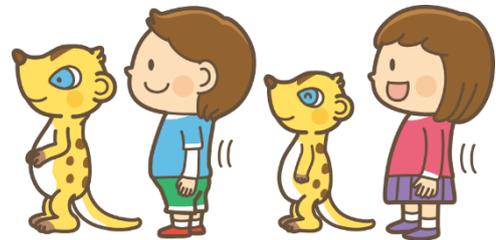
### 5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- 戸外で体を動かして遊ぶ
- 睡眠環境を整えてみる



## よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出ししたりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。



## 八十八夜

八十八夜は雑節のひとつで、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日にあたります。ちょうどこの頃は、種まきや田植えの準備、また茶農家がお茶の木の新芽(一番柔らかい葉)を摘む時期です。八十八夜に摘みとられた葉で作られた新茶は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。

緑茶は、カテキンなどをはじめ、タンニン、 Tea ニン、ビタミン等多くの有用な成分をふくんでいることで知られています。しかし、カフェインも含まれているので、夜は飲み過ぎたりしないよう上手に取り入れていきたいですね。



## 緑茶プリン

### 【材料】

- 牛乳…200cc
- 粉末緑茶…小さじ1
- 砂糖…大さじ2
- ゼラチン…5g
- 熱湯…大さじ3

### 【作り方】



- ①粉末緑茶を大さじ3の熱湯でとかします。更にゼラチンも加えてよくとかします。
- ②牛乳と砂糖を鍋に入れ、温めます。沸騰しない程度に温まりましたら、火を止め①を加えよく混ぜます。
- ③茶こしでこしながら、カップに液を注ぎます。
- ④粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固めましたら完成です。

