

すずらん通信



令和6年 3月発行 No.102

3月は旧暦で「弥生(やよい)」とも言います。弥(いや)は「いよいよ、ますます」、生(おい)は「生い茂る」を意味し、もともとは草木が芽吹くことを弥生(いやおい)と言っていたものが転じたそうです。元気に遊んでいる子どもたちを見ると、この言葉がピッタリだと感じるこの頃です。

日に日に寒さも和らいできましたが、季節の変わり目で体調を崩してしまいやすい時期でもあります。くれぐれもお体ご自愛下さい。

ひなまつり

「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。



すずらんルーム 0967-34-9026

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、どの野菜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。

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」、春分の日を「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、早くなってほしいですね。



爪かみ・指しゃぶり

爪かみや指しゃぶりは不安や緊張を自分なりの形で処理するためにとる行動と言われています。無理にやめさせると、今度は自分の髪を抜くなど、別の行動を取ることもあるので注意しましょう。子どもが1歳を過ぎても指をしゃぶる場合でも、だいたい3歳頃までには自然と治ります。成長とともに自然に治ることがおいでしよう。