



「春は黄色い花からやってくる」と言われるのをご存じですか？水仙やロウ梅が咲きはじめ、少しずつ春の訪れを感じさせてくれています。もうすぐ「立春」ですが、まだまだ寒い日が続く、体調を崩し易い季節でもあります。「手洗い・うがい・バランスの良い食事」を心がけて元気よく過ごせるようにしたいですね！



栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

風邪には消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

ほいくしつより

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが大きな豆=「大豆」。大豆にはたくさんの栄養が含まれているから、鬼を体から追い出すパワーが詰まっています★

おうちでも、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めながら、鬼役になったり、豆を投げる役になったりして、「鬼は外～！福は内～！」と声を出して豆まきを楽しんでくださいね。

保育園では、大豆に見立てた新聞紙玉を投げて鬼をやっつけたり、歳の数+1だけ蒸し大豆を食べて、一年の健康を願います、(^o^)

鬼さんが来るのは、ちょっとドキドキするけれど、最後は仲良くなれるといいな★



人気メニューレシピ

ピョンピョンご飯

■ 材料				
米	2合	刻みのり	適量	
人参	20g	A		
しらす干し	40g	酒	15g	
グリーンピース	30g		薄口しょうゆ	25g
(冷凍でも良いです)			みりん	15g

- 作り方
- ① 米(2合)をとぎ、Aを入れて、普通に炊くように水を入れ、軽く混ぜておきセット。
 - ② 人参をみじん切りに、しらすはさっと湯通しする。
 - ③ セットした①に②とグリーンピースを入れて炊く。
 - ④ 炊き上がった「ピョンピョンご飯」を茶碗に盛り、刻みのりをちらす。

