



2017年3月号・第117号

ほほえみ通信



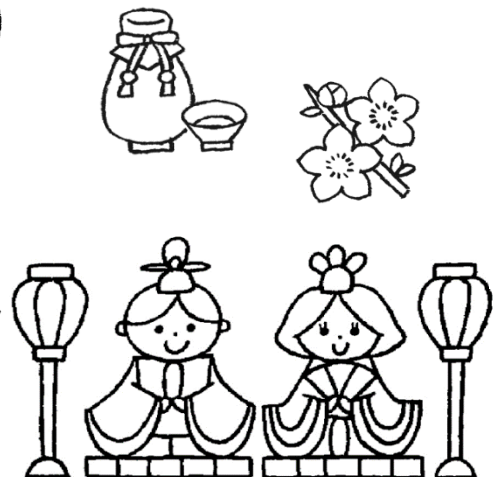
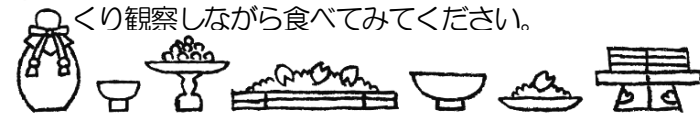
第117号 (H29.3.1発行)
託児施設 『シルバーほほえみ』
筑紫野市岡田3-11-1
ほほえみタウンC棟
(公社)筑紫野市シルバー人材センター
Tel: 092-919-7755
<http://www.chikushino.or.jp>



ひな祭り



3月3日のひな祭りは、女の子が病気をせず
元気に過ごせるようおひな様を飾ったり、ひ
なあられ、ちらし寿司やハマグリのお吸い物
を食べたりして、みんなで健康を願います。
ひなあられには春夏秋冬の四季を表す色が付
いていて、1年間健康に過ごせるようにとい
う意味があります。おうちで食べるとき、じっ
くり観察しながら食べてみてください。



春分の日

「春分の日」は昼と夜の長さが同じになる日で、「自然をたたえ、生物を
いつくしむ」ことを趣旨とした国民の祝日です。周りの環境に感謝しながら春分の日を
過ごしてみたいかがでしょうか。



お彼岸



「お彼岸」は年に2回あります。「春分の日」と
「秋分の日」のそれぞれ前後3日間を含めた期間
を「彼岸」といい、ご先祖様を供養します。お供
えする「ぼたもち」「おはぎ」の呼び方の由来は、
春はポタンの花が咲き、秋にはハギの花が咲く
ことから、季節によって使い分けしている
という説があります。



《簡単2色ぼたもちレシピ》

材料 (子ども用8個)

米: 1/2合 (80g)

もち米: 1/4合 (40g)

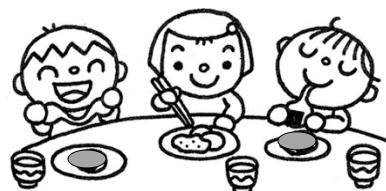
きな粉 (きな粉: 大さじ2 砂糖: 小さじ4 塩: 少々)

黒ごま (黒すりごま: 小さじ2 砂糖: 小さじ2弱)



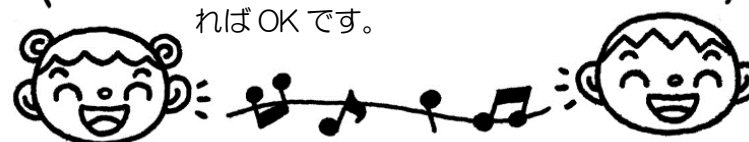
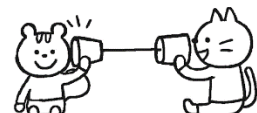
作り方

- 1 米ともち米を合せてとぐ。1~2時間浸水させておく。
- 2 炊飯器で1を炊く (米を炊く時よりも水の量を少なくする)。
- 3 きな粉、砂糖、塩を混ぜておく。
- 4 黒ごま、砂糖を混ぜておく。
- 5 炊きあがったご飯をつぶし、俵型に成形する。
- 6 3、4をそれぞれまぶし、きなこぼたもちとごまぼたもちにする。



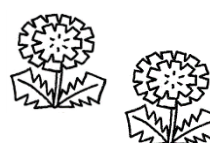
耳を大切に

3月3日は「耳の日」です。耳は、音を聞い
たり体のバランスを取ったりする役目があり
ます。また、耳あかは、穴の出口に近い耳垢腺
から出る粘り気のある液体と、古くなっては
がれた皮膚が混じり合ったものです。耳あか
はしぜんに押し出されてくるので、無理に奥
まで掃除せず、耳穴の出口付近をきれいにす
ればOKです。



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、水のような鼻水が出
る、くしゃみが止まらないなどの症状は
ありませんか? 外出するときはマスク
をし、戸外から帰ってきたら、眼に付い
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。



育児支援コーディネーター 川原 ゆう子