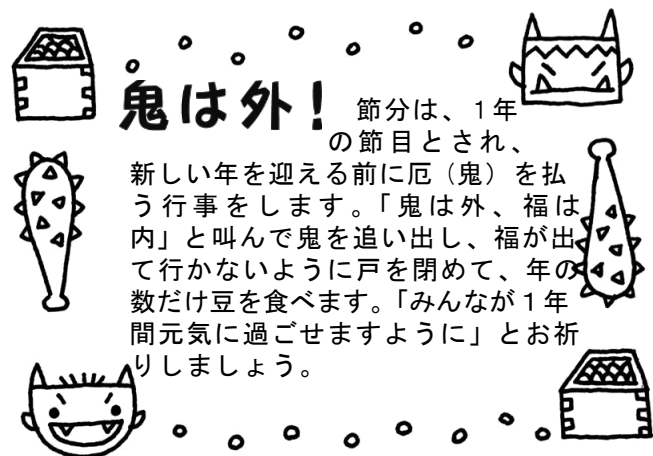


2018年2月号・第128号

ほほえみ通信

第128号 (H30.2.1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>

暦のうえでは春ですが、寒い日が続き、暖かい春の日ざしはまだ少し遠いようです。早く春が訪れてくれるとうれしいですね。



鬼は外!

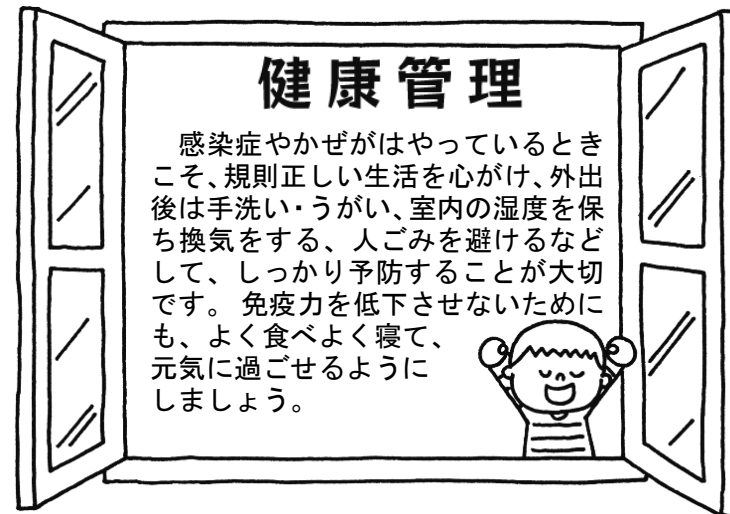
節分は、1年の節目とされ、新しい年を迎える前に厄(鬼)を払う行事をします。「鬼は外、福は内」と叫んで鬼を追い出し、福が出て行かないように戸を閉めて、年の数だけ豆を食べます。「みんなが1年間元気に過ごせますように」とお祈りしましょう。



恵方とは

「恵方」とは、歳徳神(としとくじん)と言う神様がいらっしゃる方角の事。通常、太巻きは、食べやすい大きさに切っていただくものですが、恵方巻きは「縁を切らないように」ということから、切らずに丸かぶりしていただきます。具は七福神にちなんで7種類がよいとされています。

今年は南南東



健康管理

感染症やかぜがはやっているときこそ、規則正しい生活を心がけ、外出後は手洗い・うがい、室内の湿度を保ち換気をする、人ごみを避けるなどして、しっかり予防することが大切です。免疫力を低下させないためにも、よく食べよく寝て、元気に過ごせるようにしましょう。



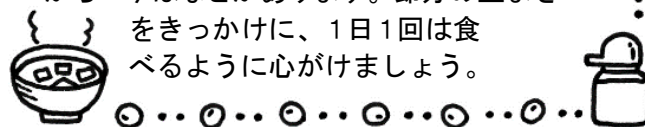
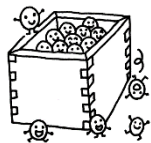
バランスよく食べよう

食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。赤のグループは骨や肉になる食べ物(肉・ハム・魚・卵・牛乳・豆腐など)、黄は体を動かす力になる食べ物(ご飯・パン・うどん・ジャガイモ・バターなど)、緑は体の調子を整えてくれる食べ物(ホウレンソウ・ブロッコリー・ニンジン・ダイコン・リンゴなど)です。この3色の食べ物をバランスよく食べることが大切です。



ダイズを食べよう

ダイズにはたくさんの栄養が含まれています。肉や卵に負けない良質のタンパク質・鉄・カルシウム・食物繊維など、自然のバランス栄養食です。ダイズ製品には、煮豆・豆腐・納豆・しょう油・きなこ・おから・ゆばなどがあります。節分の豆まきをきっかけに、1日1回は食べるように心がけましょう。



建国記念の日

2月11日は国民の祝日です。1966(昭和41)年に「建国をしのび、国を愛する心を養う」という意味で、「建国記念の日」として制定されました。絵本や地図などを見て、日本はどんな国なのか、どんな形をしているのかなど、子どもたちといっしょに考えてみる機会にしていきたいですね。



育児支援コーディネーター 川原 ゆう子