



もう少しで新年！子どもと共に過ごす毎日は忙しく、あっという間の1年だったことでしょう。年末年始は忙しいかもしれませんが、お母さん、お父さんもゆっくり休んで、体力など充電できるとよいですね。子ども達にとっても、この時期ならではの経験がたくさんできます。どうぞ、楽しい年末年始をお過ごしください。

ひろばは、年内は12/27（水）まで、年明けは1/5（金）からです。よろしくお祈りします。

お正月に使うお箸

お正月などのお祝いに使われる丸ばしは、「祝いばし」や「両口ばし」とも呼ばれています。

両端が細くなっているのは、片方を年神様、もう片方を人が使うことを意味しています。しなやかで折れることがなく縁起が良いことから、ヤナギの木で作られており、白木の香りは、悪いものを追い払ってくれると信じられています。

お正月の3日間は、使う人の名前を書いた水引のはし袋に入れておきます。この機会にお子さんのお箸も用意し食べさせてあげるのも良いかもしれませんね。



保健コーナー ウイルスに負けない体づくり

今年は新型コロナウイルスの流行により、インフルエンザウイルスとの混合感染が懸念されており、注意が必要です。



<流行期の予防>手洗い・うがいの励行、マスクの着用、換気をしましょう。また強い抗酸化力・活性酸素の中和や除去・免疫機能のアップ等が期待される「ファイトケミカル」を豊富に含む野菜を、日頃から摂取することも大切です。家族を健康に導く食事を心掛けたいですね。立派なものでなくていいのです。ファイトケミカルを豊富に含む野菜スープなら、簡単でしかも作り置き可能！チャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

☆緑のスープ☆

材料)

ブロッコリー 1/2 個

じゃがいも1個、玉ねぎ 1/4 個、

小松菜 4 束、(A) しょうが汁適量

コンソメ適宜、塩、こしょう少々、

水 1.5ℓ

①野菜を洗う。小松菜は根を落とし、5cmの長さに切る。じゃがいもは根を取り除き千切りに、玉ねぎは薄切りに、ブロッコリーは小房に分ける。茎は厚さ5mmの輪切り後千切り。②鍋に①と水を入れ火にかける。沸騰したら中火にし10分煮る。(A)を加えて味をととのえる。

栄養コーナー

七草粥を食べましょう

毎年1月7日には、春の七草を食べ、“無病息災”を願う習慣があります。七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間に食べすぎて疲れた胃には、とてもよい食べ物です。

離乳食にも使われるお粥は消化が良く、感染症が流行する冬の時期、食欲がない時やおなかの調子が悪い時の食事にも適しています。

*七草の種類や風習は、地域によって違います。

