

新年明けましておめでとうございます。お正月休みは、いかが過ごされましたか？寒い季節が続きます。手洗いやうがいをしっかりして、ご飯もたくさん食べて、寒さに負けず外で元気いっぱい遊びましょう。今年もよろしくお祈りします。

旬のものは栄養価が高いので、たくさん食べて風邪に負けない身体を作りましょう。



旬の野菜

大根・かぶ・にんじん



生でも煮ても使える
万能野菜です

ブロッコリー



ビタミンCが
豊富です



ねぎ
身体を温め、
疲労回復に
効果があり
ます

白菜 ほうれん草



霜にあたるとぐっと
甘く美味しくなります

れんこん



食物繊維が豊富
でビタミンCを多く
含みます

もちつき会・1月11日(木)

鏡餅は新しい一年の神様(年神様)をお迎えして魂が宿った鏡餅を11日に開き(本来は刃物で切らずに割る)その餅を食べることで運氣や力をもらい、一年間の家族の円満や健康・開運を祈願するとされています。

園では鏡開きにちなんで11日に「もちつき会」を予定しています。



免疫力を高めよう!!

★寒い季節、ウイルスに負けないように体の中から元気になろう!!

***良質なたんぱく質をとろう!**・・・ウイルスの感染や増殖を防ぐ免疫細胞を作ってくれます。

(豚肉・鶏肉・魚・鶏卵・牛乳・豆腐・大豆など)

***ビタミンAをとろう!**・・・鼻やのどの気管の粘膜を丈夫に保ってくれます。

(人参・ほうれん草・かぼちゃ・小松菜・ブロッコリーなど)

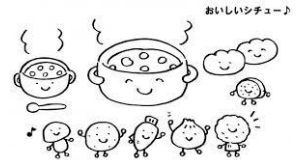


***ビタミンBをとろう!**・・・身体のだるさや疲労感を回復してくれます。

(ブロッコリー・小松菜・豚肉・卵・しめじなど)

***ビタミンCをとろう!**・・・免疫力を高めてくれます。

(トマト・さつまいも・じゃがいも・イチゴ・みかんなど)



してはいけない
はし使い

★ **小さい頃からおはしのマナーを覚えましょう** ★

にぎりばし



はしをつかんでもつ

ねぶりばし



はしをなめる

はしわたし



はしからはしへ
受けわたしをする

よせばし



食器をはしで
ひきよせる

たたきばし



はしで食器をたたく

まよいばし



どの料理を取ろうか
ふらふらする

なみだばし



汁をたらしながら
食べ物を運ぶ

つきばし



はしで食べ物を
つきさす

