



平成30年2月配布

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きます。
あたたかくなったり、寒くなったりを繰り返して、少しずつ春に近づいて行きます。子どもたちも大きくなって、お兄さん、お姉さんになってきましたね。



食事の正しい姿勢って？



正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。
テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。

足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにしてみましょう。

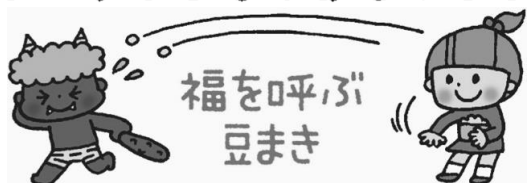
また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつか
ないようにクッ
ションなどを入
れても

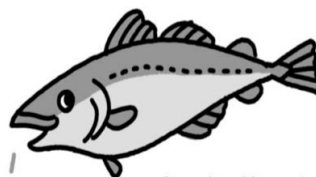
イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に



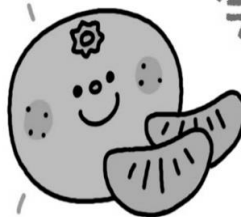
節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。

そして、鬼（＝邪気）をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。

鬼役になったり、豆を投げる役になったり。「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい！
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。