

5月パラソルだより



晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしい風が吹いて、外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。子どもは、身近な自然の中からさまざまなことを学んでいます。戸外で過ごす時間を少しずつ増やしながらか、季節や自然を楽しんでみましょう。



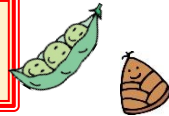
5月は待ちに待ったゴールデンウィーク！楽しみにしているご家庭も多いのではないのでしょうか。保育園や幼稚園に通い始めた子どもたち。児童センターに遊びに来る子どもたちの中には、小学生のお兄ちゃんやお姉ちゃんがいらっしゃるかもしれませんね。新しい環境にようやく慣れたと思ったら、すぐに長期のお休みに入ってしまう。連休明けは精神的にも身体的にも疲れが出てきます。小さい子どもは身体の不調を口に出して言えないので、「いつもより機嫌が悪い」「食欲がない」など、子どものサインを見逃さないようにしましょう。

赤ちゃん広場のご案内

5月13日（木）第1回目の「赤ちゃん広場」を開催します！ティータイムをしながら楽しくお喋りしたり、意見交換会を行ったりしますので、ぜひご参加ください。詳細は別紙にてお知らせいたします。



ちょこっと豆知識



春に美味しい野菜といえば「春キャベツ、新玉ねぎ、新じゃが、アスパラガス、タケノコ」など、いろいろありますよね。健康や美容にと野菜を意識して摂ってはいるものの、実は、切り方や調理法によっては、野菜の栄養素を逃してしまっているんです！

野菜は正しく切って、栄養素を逃さないようにしよう！！



ピーマン

繊維に沿って縦切りにしましょう！（縦に切ることで、栄養素が流出しにくくなります）

排便をスムーズに促進する作用があります。



ゴボウ



ささがきがベスト

（切り口を広くすることで、不溶性食物繊維の**リグニン**が多く発生します）



玉ねぎ

みじん切りにすることで、抗酸化作用のある**アリシン**が活性化します。（切り口が空気に触れることで、アミノ酸の一種アリンがアリシンに変化するので、切つて10～15分程放置しましょう）※スライスする場合は繊維に沿って縦切り。

疲労回復や抗菌作用も♪



レタス

手でちぎりましょう！
包丁はNG！！（包丁を使うことで切り口から変色し、栄養素が逃げ出します）

他の野菜にも適した切り方があるから、一度チェックしてみね。

レタスなどの葉野菜や玉ねぎ、じゃがいも、ゴボウは**水にさらすと栄養素が水に溶け出すから、さらさないのがベスト！**玉ねぎ以外は切ったらすぐに使おう！
気になる場合は、水でサッと洗うといいよ♪



子育てに関する悩みや相談事を受け付けています。

利用時間：9:00～17:00（月曜日を除く）

GW中の利用について

休館日：5月1日（土）、2日（日）、6日（木）

Tel：0952-75-5120

2021年発行 利用者支援事業

注）あく抜きが必要な野菜もあります。