

3月 パラソルだより

令和5年3月1日

利用者支援事業

木々や花々が芽吹き始め、春の訪れを感じます。春は「旅立ち」の季節。毎日のように、あじさいに遊びに来ていた子どもたちも、4月から保育園やこども園に通い始めます。成長を感じながらも、ちょっぴり寂しい気もしますが、新しい環境で楽しい園生活を送ってくれることを願っています。



「冬の体」から「春の体」へチェンジしよう！

雪解けとともに冷たい大地から力強く顔を出す「ふきのとう」。ふきのとうが春の訪れを告げると、それを合図とばかりに他の山菜たちも芽生え始めます。「タラの芽、ワラビ、ゼンマイ、ウド、ごごみ」など、春の山菜には美味しいものがたくさんあります。春の山菜の特徴といえば“苦み”と“アクがある”ことですが、この苦みの正体は『ポリフェノール』。ポリフェノールには強い抗酸化作用があり、整腸作用や新陳代謝を高める効果が期待できるといわれています。実は、この苦み成分、とても重要な働きをしてくれます！



☆冬の体は脂肪と老廃物をため込みやすくなっている！？

人間の体は、体温を逃さないように冬の間は代謝が落ち、脂肪や老廃物をため込みやすい状態になっています。そこで「春の山菜」の登場です！「春の皿には苦味を盛り」という“ことわざ”がありますが、春の山菜を食べると苦み成分が働き、脂肪や老廃物が排泄され、体が活性化します。眠っていた「冬の体」を目覚めさせ、活動的に動けるように「春の体」へと切り替えてくれるんです。

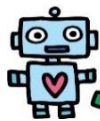


☆旬の食材には、その季節に必要な栄養素が含まれている

日本には、四季折々に『旬の食材』があります。「冬には体を温める」、「春には体を目覚めさせる」、「夏には体を冷やす」、そして「秋には夏場の疲れを取って、厳しい冬に備える」。このように旬の食材には、その季節に必要な栄養素が含まれています。しかも、旬を迎えたものは味も良く、栄養価も高くなります。大量に出回るため価格が安いので、ぜひ普段の食事に取り入れてみましょう。そして、昔からの知恵を子どもたちにも伝えていってください。



※春の山菜は離乳食完了期の1歳半ごろ（個人差があります）から与えることができます。必ずアク抜きをし、少量ずつチャレンジしてみてくださいね♪



おしらせ



3月8日(水)に第4回「赤ちゃん広場」を開催します。今回のテーマは「いざというときのために～応急手当の知識と技術を身につけよう～」です。多久消防署による講習となっていますので、ぜひご参加ください。

詳細は別紙にてお知らせしています。

子育てに関するお悩みや相談事を受け付けています

TEL:0952-75-5120

9:00～17:00

休館日・・・月曜日

