

かぜやインフルエンザが流行っています。手洗い・うがいをしましょう。
 しっかりとごはんを食べて、睡眠をとることも大切です。
 規則正しい生活を心がけましょう。



鬼は外!

節分は、1年の節目とされ、新しい年を迎える前に厄(鬼)を払う行事をします。「鬼は外、福は内」と叫んで鬼を追い出し、福が出て行かないように戸を閉めて、年の数だけ豆を食べます。「みんなが1年間元気に過ごせますように」とお祈りしましょう。

ダイズパワー

ダイズにはたくさんの栄養が含まれています。肉や卵に負けない良質のタンパク質・鉄・カルシウム・食物繊維など、自然のバランス栄養食です。ダイズ製品には、煮豆・豆腐・納豆・しょう油・きなこ・おから・ゆはなどがあります。節分の豆まきをきっかけに、1日1回は食べるように心がけましょう。

納豆・とうふ・きなこを使った“おやき”

【材料】

- ・きなこ 2g
- ・納豆 1パック
- ・絹豆腐 50g
- ・ほうれん草ペースト 大さじ1程度
- ・片栗粉 15g

【作り方】

1. すり鉢に材料を全て入れて混ぜ合わせます。ほうれん草はあらかじめ茹でてからペースト状にしておきましょう。
2. フライパンに食べやすい大きさに成型し並べて焼きます。弱火でじっくりと焼きましょう。両面しっかりと焼ければ完成です。火の通りが気になる場合はふたをして蒸し焼きにしてください。

3種類の大豆制品を使った栄養満点のレシピです。納豆は普通に食べさせるとねばねばが気になりますが、おやきに加えれば手づかみをしても汚れる心配がありません。手づかみ食べにもおすすめです。

ココがいい!!

良い姿勢を保つには

良い姿勢とは、全身の力を抜いて、頭のでっぺんを上に向けて伸ばした状態です。戸外で体を動かして骨や筋肉を鍛え、良い姿勢を保つようにしましょう。背骨の中には、脳と体をつなぐ大切な神経が入っています。寝転がってテレビを見る、

食事のときにひじをつけて食べる、歩くときに体が傾いているなど、姿勢が悪いと体の発育に影響が出てきます。



体ぽっかぽか

ニンジン・レンコン・コボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、かぜをひきにくくしたり回復力を高めたりします。旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がぽかぽかしてきます。ほかにどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。



きりん夜間愛育園では、子どもの健康な心と身体作りのために

毎日の活動の中に立腰を取り入れています。

今回は、私たちの取り組んでいる立腰と躰の三原則について少し紹介します。

立腰とは…

文字通り腰骨を立て、背筋を伸ばすことです。

立腰のやり方…

- ① 椅子に腰かけ両足を閉じて床につけます。
- ② お尻を背もたれの方に突き出します。
- ③ 腰骨を前に出します。
- ④ 下腹部に力を入れ、あごを引いて肩の力を抜きます。

躰(しつけ)の三原則

1. あいさつは自分から先に
～円満な対人関係の土台をつくる～
2. 返事は「はい。」とはっきりいう
～素直な心と行動が身につく～
3. 履物を揃え、席を立ったら椅子を入れる
～ものと心の両面の閉(し)まりが身につく～

立腰の効果はこんなにたくさん!!



立腰(りつよう)の功德十ヶ条

1. やる気がおこる
2. 集中力がでる
3. 持続力がでる
4. 話を最後まで聞くことができる
5. 内臓の働きがよくなる(内臓を圧迫しないで全解放)
6. 頭脳(あたま)がさえる
7. 行動が俊敏になる
8. バランス感覚が鋭くなり、相手を思いやる心が育つ
9. 10歳から自分の決めたことをやり抜くようになり、自分らしさが出てくる
10. 本番に強い人に成長する



きりん夜間愛育園

きりん教室

平成30年2月発行

