



託児所より 節分イベントを行いました



鬼は外、福は内」
託児所は、旧暦の2月3日に豆まきを行いました。昔の人は、怖い病気を持つてくる「鬼」を追い払うために豆をまきました。みんなは、どんな「鬼」を追い払いたいか？泣き虫鬼、いじわる鬼、いろいろな鬼がいますね。わたしはすぐに疲れてしまうので、「疲れ鬼」を退治しました。豆をまいた後は、みんなの歳より一つだけ多い数の豆をたべましょう。さあ、元気がでますよ。今年も、すすくと成長する子どもたちに幸あれ。ご存じでしたか？『福を呼び込む恵方巻』節分に恵方を向いて太巻きを食べます。食べ終わるまでの間、一言も話してはいけません。具にはカンピョウ、キュウリ、シイタケ、卵、でんぷなど、七福神にちなんで7種類の具を入れ、福を巻き込むという意味があります。一年間病気をしないそうです。

体が温まるお手軽レシピ紹介

生姜ごはん



【材料】
米2合 生姜30g 油揚げ1/2枚 出汁370ml
酒大さじ2 醤油小さじ2 塩小さじ1

【作り方】
①油揚げは油抜きをして切る。
②生姜はせん切りにする。
③お米を研いで出汁と調味料、①、②を入れて炊飯器で炊く。

栄養科より

寒い日が続いています。カラダが冷えてはいませんか？免疫力を低下させないために気を付けたいのは腸を冷やさない事です。腸が冷えると免疫力が落ち、風邪などの感染症にかかりやすくなります。カラダを温める食事を摂り、寒い冬を乗り切りましょう！

からだを冷やす食材

にがうり	きゅうり	なす	わかめ
バナナ	オレンジ	トマト	昆布
白砂糖	牛乳	バター	豆腐
コーヒー	緑茶	白米	

夏が旬のもの、
熱帯でとれるもの、
精製された食品、
加工食品など。

中庸の食材

玄米
とうもろこし
そば あわ ひえ
もち

からだを冷やしも、
温めもしない中間の
たべもの

からだを温める食材

紅茶	たまねぎ	にんにく
しょうが	小松菜	にんじん
ごぼう	さくらんぼ	チーズ
味噌	肉	赤身の魚
卵		

寒冷な季節や地方でとれるもの、
根菜類、発酵食品など。

カルチャープログラム紹介

サンルーナではカルチャーの一環として「工作」を設けています。工作では大人の方向けの簡単に作れる作品制作をしています。季節に合わせて、一人一人の独創的な作品ができるようスタッフがお手伝い致します。指先を使ったり、考えながら楽しい作品を一緒に作っていきましょう！ご自身の為や親しい方へのプレゼントにぜひ参加お待ちしております。



ハーバリウム

どんな方でも楽しめるインテリアフラワーです。お手入れの必要はなく生花にはない独特な浮遊感を楽しめます。



押し花のキーホルダー

利用者様から提供して頂いた、押し花を使用したキーホルダーです。造花では表現できない植物本来の姿を楽しめます。



クリスマスリース

作成するのは大変ですが、ご自宅のクリスマス飾りをより一層引き立てます。ご自身で作ったリースでクリスマスをお楽しみ下さい。