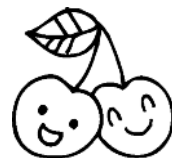




さくらんぼだより



利用時間 毎週月曜日～金曜日 午前 10:00～午後 3:00

TEL 0763-62-7305

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 豆まき会 AM10:30～	4
土田久美子先生と一緒に 楽しんでみませんか！						
5 	6	7	8 親子リズム遊び AM10:30～11:30	9	10	11 建国記念の日
12 	13	14 いきいき教室 PM2:00～3:00	15	16	17 保育園開放 AM10:00～11:30	18
19 	20	21 講師 杉本薫先生 (要予約)	22 おやこ広場(会員) 思い出カード作り	23	24 誕生会 AM10:30～	25
26 	27	28 ベビーマッサージ AM10:30～11:30	29	身体測定もあるよ みんな、きてね！		



節分に豆を食べる理由

節分とは季節が変わる節目のこと。もともと年4回ありましたが、なかでも立春は1年の始まりとして特別に扱われてきました。いつの間にか、節分といえば春の節分をいうようになったのです。節分には、豆を食べる風習があります。これは無病息災の願いが形になったもの。「豆(魔滅)」を「炒る(射る)」ことで鬼を封じ込め、最後にそれを食べてしまうことにより、鬼を退治できるとされています。鬼退治のため、ぜひご家庭で豆を食べてみてください。



「かむ」ってすごい！

- ① 唾液を出して「免疫力」UP！
 - ・口をよく動かして食べると、大量の唾液が出てきます。唾液は消化を助けるだけでなく、殺菌作用や免疫力を高める効果もあります。
- ② 食材本来の味を知る
 - ・よくかむことで食材の味を「味わう」ことができるようになります。
- ③ 満足感を得て、肥満防止に！
 - ・かむ動きは、顔全体の運動になるため、程よい疲れとともに満腹中枢を満たしてくれます。そのため、腹八分目の食事でも満足できて肥満防止になります。