



生活リズムを整えよう！！



もうすぐ新年度がはじまりますね。
新しい生活に慣れないうちは寝る時間、起きる時間やごはんの時間などが不規則になりがちです。
生活リズムが不規則になってしまうと、体調が悪くなったりしやすくなります。
仕事などの状況によって早寝・早起きが難しいかと思いますが、子供たちの生活スタイルに合わせた時間を設定し、生活リズムを整えることが大切です。
今のうちから少しずつできることから始めてみてください(*'ω*)



冬から春へと移り変わる”立春”とは、1年が始まる重要な日です。
節分とは、季節の分かれ目という意味で”立春”の前日にあたる日の事です。
「1年間、健康で幸せに過ごせますように。」と願いを込めて、悪いもの(邪気=鬼)を追い出す日本の伝統行事です。
節分で行う豆まきは、季節の変わり目に起きやすい病気や災害などは鬼の仕業と考え、災いをもたらす鬼を追い払い、福を呼び込むために行います。
使用するのは『穀物には精霊が宿る』という考え方からきています。

恵方巻とは、節分の日に食べる巻き寿司の事です。
その年の恵方(決まった方角)に向かって、願い事を思い浮かべながら切らずに食べます。
恵方とは、その年の金運や幸福をつかさどる「歳徳神(としとくじん)」という神様がいます。
恵方は年ごとに変わり、その方角を向いて様々な事を行うと、万事うまくいきやすいという言い伝えがあります。

恵方を向き、太巻きのまま1本を無言で最後まで食べることによって”縁を切らない””縁起を担ぐ”という意味があり、縁起が良いものです。
また、中の具材は福の神として知られている「七福神」に由来して、7種類になっています。
無病息災や商売繁盛などの幸福を願い、7種類の具材を使用し、海苔巻きにする事で、”福を巻き込む””体内に取り入れると福が来る”という言い伝えがあります。



朝ご飯をきちんと食べよう！



もうすぐ春になり、4月には子供たちは進級・進学をします。
新しい環境になり、生活のリズムも変わります。
朝ご飯をきちんと食べ、新しい環境に負けないよう元気に1日を過ごしましょう！

朝ご飯を食べるとどんな良い事がの？

朝ご飯を食べると体温が上昇し、脳が覚醒するので体が機敏に対応します。
保育園や学校でお友達と楽しく遊び、ケガが少なく学習にも集中できます。

朝食抜きだと・・・

体温が上がらない

眠い・だるい

運動や学習に集中できない、
思考力が働かない。

バランスの良い朝食を食べると・・・

体温が上がる

脳が目覚める

楽しく遊ぶ・ケガをしない

集中力・探究心・学力アップ、
物事への興味

バランスの良い朝食

主食 + 主菜 + 副菜 の食事

