

2月 えんだよい

倉敷市くすのき園 086-429-1391

一年で一番寒い時期ですが、今年の冬は少し暖かい気がしますね。節分を過ぎれば、暦の上では春を迎えます。“まだまだ寒いのに春なんて早い”という気もしますが、草木や動物が目覚めの準備をするように、陽をしっかりと浴び、少しずつ活動を増やしてエネルギーを体中に巡らせていくことで、心も体も目覚め、何か新しいことにチャレンジできる季節を迎えることができますね。

月	火	水	木	金
				1 整形診察
【保育活動】				
4 わらべうた	5	6 小児科診察 ST	7	8 整形診察
【保育活動】				
暦の上では春ですね				
11 建国記念の日	12	13 小児科診察	14 親子マッサージ	15 整形診察
【保育活動】				
ゆるゆる～ホカホカ				
18 身体測定→	19 わらべうた	20 小児科診察	21 見え方相談 ST	22
【保育活動】				
へ～んしん!!				
25	26	27 小児科診察 親子マッサージ	28	
【保育活動】				
おひなさまどこ～？				

お知らせ

・2/18～3/1の間、環太平洋大学から保育実習生が2名来ます。よろしくお願いします。

3月の予定

わらべうた 6日、19日
ST 5日
見え方相談 15日
親子マッサージ 12日、27日
卒園式 22日(20日は午前療育)
卒園式予行 8日、14日
お別れ会 28日
29日は午前療育になります。

今月の写真



かわいいゆき
だるまが
やってきました



体の調子で味を選ぶ!!

味は5つ(酸味、苦味、甘味、辛味、塩味)に分けられます。それぞれ味によって体に特徴的な働きをすることを知っていると、ちょっとした体調の変化に対応できますね。

今の寒い季節に効果があるのは「辛味」です。風邪のひき始めの悪寒やお腹の冷え、ゴリゴリした肩こりなどにネギやしょうが、大葉、唐辛子などを薬味として使うことで、体を温めて、気を巡らせてくれるとともに血や水の巡りもよくしてくれます。

熱が出た時には「苦味」である緑茶を飲むと熱をしずめてくれます。また、緑茶は喉の腫れの抑えてくれるので喉が赤くて痛いときにも良いです。苦味は他にむくみや胃もたれなどの体の余分な水分を排出してくれます。

「甘味」は、体に栄養を与え、疲れた体を癒してくれます。緊張を緩めて痛みを緩和する効果もあるので、疲れてぎゅーっと締め付けられるような頭痛がする時などに良いですね。甘味のお菓子は「気」を補ってくれる食物でもあるので、エネルギー不足を感じたら補給してください。米、とうもろこし、大豆、かぼちゃ、はちみつなど砂糖以外のものでも摂れるといいですね(砂糖の摂りすぎは肥満だけではなく、体がだるくなったり、たるみやむくみにつながります)

「酸味」(レモン、酢、梅、トマトなど)は、筋肉や毛穴をひきしめる働きがあり、たくさん汗をかいた時や水っぽい下痢が続く時などに効果があります。

「塩味」(昆布、のり、塩など)は、塊やしこりを柔らかくして、体外に排出してくれる作用があるので、便や尿の出が悪い時やむくみがある時、いぼがある時などに使えます。

何回かにわたって季節によって食べ物を選ぶお話をしてきましたが、毎日の健康作りに欠かせないものは「気」を補って、胃腸を元気にする食べ物です。

「気」は私たちの体を動かし、温め、守るエネルギー

食べものから「気」を作ることができるのが胃腸

「米、芋、豆類」をサラダやスープにして取り入れるといいですよ。

体は食べたもので作られます。食べ物に気を使うことで、今なんとなく抱えている不調が改善できるかもしれません。

ぜひ、かしく「選んで食べる」ことを実践してみてくださいね。

