

あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、初めてのお正月です。今年は、家族や親せきで集まり新年を迎えるご家庭も多いでしょう。お正月を過ぎると寒さも増します。体調に気をつけて、今年1年も元気に楽しくお過ごしください。

年末年始のお休みで、生活リズムが乱れていませんか？



「いつもより夜更かしをして寝るのが遅かった」「お休みは終わったけど、朝がなかなか起きられない」など、何かと生活リズムが崩れやすい時期です。夜型の生活や睡眠不足は、大人も子どもも健康や認知面・行動面（ボーっとする、イライラしやすい、落ち着かないなど）にも影響するため、早めに見直しましょう。



★生活リズムを整えるポイント★

Point 1 朝は決まった時間に起こしましょう！

睡眠は、夜暗い部屋に入った時に“メラトニン”というホルモンが分泌され、自然な睡眠に繋がります。

メラトニンは、起床後、約14時間経った頃から分泌されます。朝は「子どもが寝ているから」と寝かせておくのではなく、**大人が意識して起こす**ことが大切です。「早起き・早寝」の習慣を作りましょう。



例えば、午後9時に寝かせるためには、朝7時に起きるのが良いということですね！

Point 2 朝日を浴びて、しっかり体を動かしましょう！

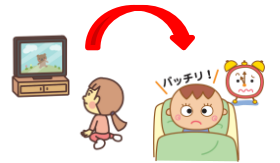
人間の体内時計は、**24時間より少し長い周期**で動いているため、起床時間が遅くなると**簡単に夜型の生活リズムに崩れてしまいます**。毎日の生活リズムを一定に保つためには、**太陽の光**が最も効果的です。朝はカーテンを開けて、太陽の光を部屋に取り込みましょう。

日中は、太陽の光を浴びて活動するのも大切です。寒さに負けず外遊びや散歩をするのも良いですね。



Point 3 夜に向けて、光刺激を減らしましょう！

体内時計は光の影響を受けやすく、日中の**TVや動画などの視聴時間は「子どもが眠りにつくまでの時間」にも影響がある**といわれています。十分な睡眠が得られなくなるので、TVや動画の視聴は**1日2時間まで**とし、夕方以降の視聴はできるだけ控えましょう。



インフルエンザやアデノウイルス感染症が流行しています。これから感染性胃腸炎など、冬に流行る病気も増えてくるので、手洗い・うがい・消毒をして、感染予防をしましょう。



きれいな手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかり泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。

七草がゆ

七草がゆとは、1月7日に食べるおかゆのこと。さまざまな説がありますが、七草がゆを食べると、病気にならず長生きするという意味やお正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。

おかゆに入れる七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類。

離乳食期の子どもにはちょっと食べにくい七草ですが、子どもでも食べやすい大根やかぶを使って一緒におかゆを楽しむのもいいですね。

す

く

す

く

農

園

野菜を育てています♪

すくすくの杜の畑では、1年を通していろいろな野菜を育てています。遊びに来られた際は、ぜひ畑にも来ていただき、野菜の成長を見てくださいね♪



美味しい人参
できたかな？



玉ねぎは
梅雨前に収穫

うれしい交力能 たっぷり冬野菜

冬に美味しくなる野菜には、冬にうれしい作用がたくさんあります。
たっぷり野菜で体も元気！！冬を元気に過ごしましょう。

大根の根の部分はビタミンCが豊富で、さらに食物の消化を助け胃腸の調子を整える効果があるジアスターゼを含みます。さらに葉の部分にはビタミンB群やカルシウム、鉄分なども含み、栄養満点です。

人参は、βカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を守ります。ビタミンAは油に溶けやすい性質があるので、油と合わせて摂取することで効率よく吸収できます。

ねぎには、血液の循環を良くしてくれるアリシンや抗酸化作用があるビタミンC、カルシウムやβカロテンなど、栄養豊富で健康に良いとされる成分がたくさん含まれています。風邪の予防や疲労回復、免疫力アップにも効果的。

ほうれん草は、全国で栽培され、様々な品種が地域を変えながら収穫されているため年中市場で出回っていますが、本来の旬は『冬』です。

貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいます。