

最近、暖かい日が続き、ようやく春が来たことを実感しています。3月に入って日中は過ごしやすくなってきていますが、朝晩との寒暖差もあって体調管理が難しい時期でもあります。体調管理には食事からバランスの取れた栄養を摂り入れる事も重要ですが、「春には苦いものを食べよ」ということわざがあり、春に旬を迎える山菜はその代表格だと言えます。

山菜に含まれる苦味はポリフェノールやミネラルが豊富に含まれており、細胞を活性化させ、活動的な「春の体」に変えてくれる効果があるようです。

日本には美味しい山菜が沢山ありますので、個人的にも季節の変化に対応するために積極的に食べていければ、と思います。(山本)

✿ こもれび班 ✿

今週のこもれびタイムは、
大型絵本の読みかかせでした。
マットに横になったり、
椅子に座ったり、思っ思っの
姿勢でお話の世界を楽しみ
ました。大人になつてからの
絵本、味わい深くて
おススメです ☆☆☆



すまいる班

春の陽気に誘われて
松原の真称"かえる公園"
に散歩に出かけ暖かい
日差しを感じる"レカ"でき
ました。暖かくなると嬉しく
なってきました。桜の開花が
特に嬉しいですね。



ねくすと

あたたかくなってきたので、ストーブやエアコンなどどどせうになりました。
なかまの服装もあついジャバーからうすいジャバーへと変わってきています。
今週マキ作業の班では、マキ小屋にたまたま木くずをかたづける
掃除を行いました。15年間、毎日ゴツゴツとまってきた木からでた
木のくずは、なかまのかんばりの証であり、とことん貴重に思えました。