

3月の行事

3月3日はひな祭り♥

皆様には工作でひな人形を作っていただきたいと思います♪
待ち遠しかった春の到来を感じてくださいね★

ここで豆知識を一つ!

菱餅の三色は下から、緑・白・桜色の順番で、“雪の下には
新芽が芽吹き、桃の花が咲いている”春の情景を表現しているそうです。



2月の様子

節分の日には昼食に巻寿司を召し上がっていただき、節分イベントの際は豆こそ撒かなかったもの的大いに身体を動かして、豆まき以上に良い運動をしていただけたかと思います!

皆様お疲れ様でした♪

まだまだ寒い日が続きます!皆様、くれぐれも体調にはお気をつけてくださいね♪

今月の食材

【みかん】

みかんは甘いですが、1個のカロリーは、ショートケーキの10分の1程度。果物はビタミンやミネラルといった栄養分が多く含まれていますが、カロリーは少ないです。果物や野菜のほとんどは水分ですがビタミン類と繊維質が多く含まれています。

みかんには特にビタミンCが多く含まれていて、成人の1日当たりのビタミン所要量(50mg)をミカンMサイズ2個くらいでとることができます。

今月のツボ



労宮 (ろうきゅう)

手のひらの中央付近にあるツボ。

血流をよくし、酸素を体中に行き渡らせて細胞の代謝を促進するので、筋肉の疲労回復に効果的。集中力アップにも役立ちます。

ツボに対して垂直に親指を立てて、やや強めに押します。