

# にじいろだより

春風がさわやかに駆け抜け、サクラの花やチューリップなど色とりどりの花たちが気持ちよさそうに揺れています。

新しい環境での生活が始まり、体調を崩しやすくなります。ごはんをしっかり食べ睡眠をたくさんとって体調管理に気を付けていきましょう。

## 朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵・肉・大豆製品は体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族と一緒に食べることが大切。朝の家族の笑顔が一番の栄養になるのです。元気モリモリになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。

## おいしい春の味、旬のたけのこ

シャキシャキと独特の歯ごたえをもった、たけのこは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ腸内の環境も整えてくれます。旬の時期の掘りたてのものは、えぐみが少なく生のままでも食べられます。時間がたつにつれ、えぐみ成分であるホモゲンチジン酸が増えるため、店頭に並んでいるものは米ぬかを入れてゆで、十分に水にさらすことでアクが取れておいしくなります。和え物や炒め物・煮物などにして旬の味をおいしくいただきましょう。

## 3月利用のおともだち



## お花見

平安時代貴族が、サクラを鑑賞しながら歌を詠んだり宴を開くようになり、江戸時代に桜の名所がたくさんできて、春の行楽として広まりました。また、豊作祈願の意味もあり『さ』は田の神様・『くら』は神様がいる場所という意味があるとも言われています。

## お花見の楽しみ☆

### 桜餅

小豆餡のお餅を桜の塩漬けでまいたお菓子。関東では「長命寺」とよばれるクレープ状、関西では「道明寺」とよばれるまんじゅう状が主流です。



## おすすめえほん



「いろいろばあ」  
作：新井洋行  
出版社：えほんの社 本体：¥762  
ISBN：9784904188125 初版年月：2011年7月  
赤、青、黄色の絵具。ぼくたち色が、いろいろばあしたら、みんなきっと笑っちゃう。おしゃれでかわいい、いろんな色と遊ぼう。



予約受付 電話：0282-86-5505 内線：5955  
月～金曜日 7時30分～18時00分  
ご利用は、申し込み順です！  
まずは、お問い合わせください。  
獨協医科大学病院 病児保育室にじいろキッズ



## 3月利用状況

病児利用件数 15件  
キャンセル 4件