

きぼうの虹通信

令和5年6月号
きぼうクラブ

梅雨入り後は30℃越えの日や肌寒い日などありましたが、短時間でもお天気と相談しながら散歩にも出かけました。戸外は開放感が味わえるようで、いい顔をして帰ってきます。時には小石、葉っぱ、蟻？のお土産もあり、子供には何でも宝物のようです。

帰りの会では前に出て手遊びを見せてくれるお子さんが増えてきました。最初は照れながらですが、だんだん声や動作が大きくなるのが見えてとても嬉しくなります。暑い夏に突入しますが、夏ならではの遊びを工夫し健康に過ごしていきたいと思えます。

昔、水を張った桶に織姫☆多と牽牛星が映ると願いが叶う「星映し」の占いがあつたそうです。どんなことをお願いしましょうか？皆さんの健康と平和な世の中になりますようお願いしたいと思います。

【活動いろいろ】



食育インストラクター山岡さんの独り言 ～ 豆の栄養素 ～

まごはやさしいの豆の栄養素としては小豆・そら豆・えんどうなど炭水化物を多く含むグループと大豆・落花生等脂質を多く含むグループに分類されますが、どちらもたんぱく質を多く含んでいますのでエネルギーの源としては欠かせない食材と言えます。前者の方が高蛋白質・低脂肪で健康維持やダイエットには適しているかもしれません。

