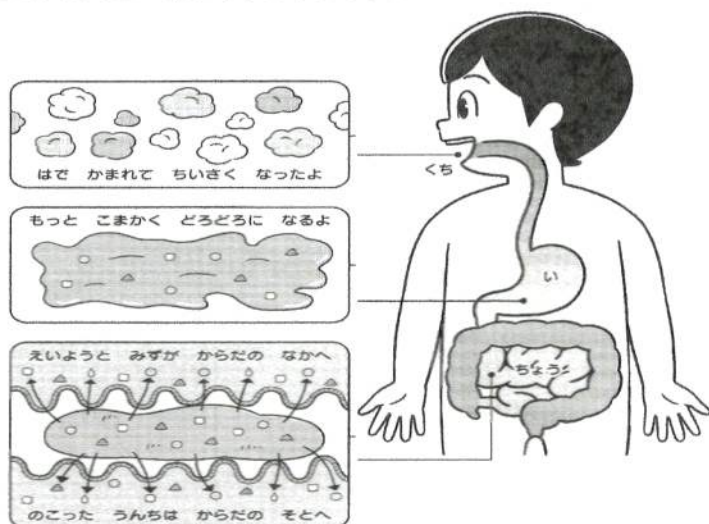


食べたものは栄養になります

口から入った食べ物は、体の中で消化されて、栄養が体内にとり込まれ、私たちの体を成長させたり元気にしたりするものになります。食べたものが体の中でどうなるのかを、お子さんと一緒に見てみましょう



たべものの えいようが
からだを せいちょうさせて
げんきにすよ!

冬も水分補給

寒い冬は、夏とくらべてのどのかわきを感じにくいので、積極的に水分をとるようにしてください。温かい麦茶やスープなどがおすすめです。




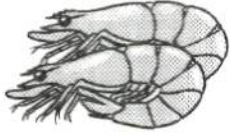


しっかりたべてかぜ予防

かぜを防ぐには、いろいろな食べ物をバランスよく食べてかぜに負けない体をつくるのが大切です。また、十分な睡眠をとることも心がけてください。



おせち料理に込められた願い

黒豆	数の子	田作り	えび
			
邪気を払い、「まめ」に暮せるように、という願いが込められています。	にしんの卵は数が、多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。	昔はかたくちいわしを田の肥料に使ったことから五穀豊穰を願っています。	えびのように腰が曲がるまで長生きするように、という願いが込められています。

1月7日は「人日の節句」ななくさ

年明けはじめの節句で、端午の節句などと並ぶ五節句のひとつです。正月に食べ過ぎた胃を休めるため、七草がゆを食べる習慣があります。

