



新しい年がスタートしました！

手洗いやうがいをきちんとし、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。  
新年の食べ物といえば、おせち料理やお雑煮、七草を思い浮かべる方も多いかもしれません。  
旬の食材の楽しみながら、今年一年元気に過ごしましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を見につけましょう！



### 早起きをさせるコツ！！

まず1週間、頑張ってお早起きをさせましょう。そして窓辺で顔を戸外に向け日光を浴びさせます。目が覚めたら朝ごはんをゆったりと食べさせましょう。1~2週間ほど続けると子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり早起きの辛さは減ってくるそうです。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分を取り返せるでしょう。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行ってくれるそうです。ただしくれぐれも週末の寝坊には注意してください。お昼近くまで寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れ、今までの苦労は水の泡になってしまいます。ご家族そろって朝ごはんをゆったり食べる時間をとれるよう「早寝、早起き」の習慣が身につくとよいですね。

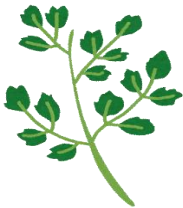
## 春の七草



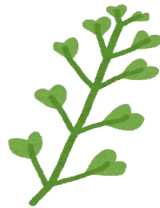
「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ  
これぞ春の七草」

で知られる春の七草は、古くより七草粥として食べる習慣があります。  
新暦の1月7日は真冬ですが、旧暦では2月頃で春の芽吹きが始まろうとする季節でした。  
七草粥は「災いを除け、長寿富貴を得られる」という言い伝えの他にも、疲れた胃を休めるとも言われています。  
栄養もβ-カロテンやビタミンC、B群、鉄分などが含まれ、風邪予防の他、疲労回復を助けるのにも役立つとされています。古くからの風習に触れ、季節を感じられると良いですね。

せり



なずな (ぺんぺん草)



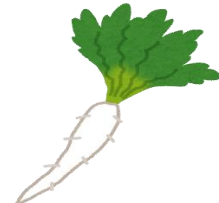
ごぎょう はこべら (はこべ)



ほとけのざ



すずな (かぶ)



すずしろ (大根)

