

〜ほうれん草〜

年間を通して手に入りますが、栄養価・美味しさが一番良いとされる季節は冬です。これは、冬になると茎がふっくらし、葉は肉厚になり、旨味が増すからです。また、美味しくて柔らかいだけでなく、栄養価も上昇します。特にビタミンCは豊富で、夏に収穫されるものの約3倍も多いと言われています。

◇栄養について

ほうれん草は、ビタミンやミネラル、食物繊維などを豊富に含んでおり、「総合栄養野菜」と評されるほど、栄養価の優れた食品です。その中でも特に、カロチンやビタミンC、鉄分を多く含んでいます。

カロチンは抗酸化作用があるとされ、がん予防や動脈硬化の抑制に効果があると言われています。また、ビタミンCとの相乗的な効果により、肌荒れの防止や、風邪の予防にも良いと言われています。鉄分は貧血の防止に有効ですが、ほうれん草はそれだけではなく、鉄分の吸収を促進するビタミンC、造血を助ける葉酸も豊富に含まれているので、効率よく私たちの体をサポートしてくれるのです。

これからの季節、献立の一つにほうれん草を加えてみるのはいかがでしょうか。

学童部

地域の方々に支えられて…

学童部では、年間約4回の「運営委員会」を開催しており、地域の小学校校長、PTA会長、町会長、主任児童委員、民生委員の方々などで構成されています。

12月の委員会では、来年度の利用児童の状況の報告や、一月に行われる「餅つき会」についての話し合いが行われました。毎年恒例の「餅つき会」は、委員や地域の方々にご協力いただき、杵と臼を使って行う本格的な餅つきです。

初めて見る子どもも多く、「お米がお餅に変わったな〜」「杵が重たかったわ」「湯気で真っ白、熱そう〜」など、驚きいっぱいのお餅つき会です。

今年も、今から子どもたちは楽しみにしています。

委員の皆様と地域の方々、いつもありがとうございます。



◇エコキャップ

皆様から頂いたエコキャップを、平成24年10月31日に、伊勢市役所清掃課へ届けに行きました。

総量の重さは約15kg、個数は約6,040個にもなりました。これをワクチンに換算すると、約7・5人分になります。皆様のご支援、ありがとうございました。

今後もご協力をお願いします！



クリスマスリース、おやつ

藍ちゃんの家と第三藍ちゃんの家合同で、クリスマスのリースとおやつを作りました。リースは壁に飾り、クリスマスの雰囲気を演出してくれています。おやつは、白あんをベースにした生地ですりーの形を作り、こんぺいとうやスプレーチョコなどで飾りつけました。「あんまりかわいいから食べるのがもったいないわ。」



藍ちゃんの家

ハンドベル

「きよしこの夜」や「よろこびの歌」などの曲を演奏しました。それぞれが担当の音を鳴らすことで、メロディが出来ます。25日のクリスマス当日の演奏が楽しみです。



紙芝居

「紙芝居やけど、あめ玉はないの？(笑)」子どもの頃の懐かしい話に花が咲きます。



みのり

発砲スチロールを使って新年のウエルカムボードと、どんぐりを使って来年のカレンダーを作りました。

