

ぽかぽかだより27号



栄養豊富なさつまいも！

腸内環境を整えて

生活習慣病予防の効果も期待！



見分け方ポイント

- ・重みがある
- ・皮にハリとツヤがある
- ・表面に傷がない
- ・表面に蜜がでている

さつまいもの栄養素！！

- ①ビタミンC…ストレスから体を守る働きをします。
また、傷や炎症の治りをよくします。
- ②食物繊維……便通を促して便秘の解消に役立ちます。
また、有害物質を排出する効果もあります。
- ③カルシウム…骨や歯を作るのに欠かせないミネラルです。また、筋肉を動かしたり、興奮をおさえ安定させる効果もあります。
- ④カリウム……正常な血圧を保ち、高血圧予防に効果が期待できます。
また、むくみ解消にも効果的。
- ⑤ビタミンB群…疲労回復を助け、皮膚、身体の成長を助ける効果もあります。

【R6.7～R6.8月】利用されたお子さまの主な疾患は…
手足口病、RSウイルス感染症です。

◎マイコプラズマ肺炎、RSウイルス感染症が流行する時期です。
感染予防にうがい・手洗い・手指消毒を心がけましょう！

【当保育室のご利用について】

★対象年齢 1歳～小学6年生の児童

★料金

(金額は税込)	1日	半日 (概ね5時間未満)
・ 上山市内在住の児童	2,000円	1,000円
・ 連携中枢都市圏在住の児童		
・ 上記以外で保護者が上山市内に就労している児童	8,000円	4,000円

※連携中枢都市圏とは？

山形市・天童市・寒河江市・村山市・東根市・尾花沢市
山辺町・中山町・河北町・西川町・朝日町・大江町・大石田町

★保育時間 月曜日～金曜日 8時30分～17時30分

※土・日・祝日、年末年始(12/29～1/3)は休業

★給食料金 500円(税別)



かみのやま病児保育室

ぽかぽか TEL 023-616-6171

※当日でもご利用いただけます。

ーかみのやま病児保育室 ぽかぽかー

ぽかぽかだより 第27号(令和6年9月20日発行)

企画・編集：かみのやま病児保育室ぽかぽか

登録者数：283名 延べ利用者数：1025名

※現在ご利用可能な登録者数です。