

ぽかぽかだより28号



にんじんは緑黄色野菜の王様!!

肌荒れや風邪の予防にも効果絶大!

葉や皮にも栄養たっぷり!



上手な選び方

- ・表面に張りがあるてなめらか
- ・ひげ根が少ない
- ・オレンジ色が濃い
- ・切り口が小さくて変色していない
- ・ずっしりと重い

にんじんの栄養素!!

- ①β-カロテン…皮膚や粘膜の健康維持、免疫力アップに効果があります。
- 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ビタミンC…コラーゲンの生成、美白効果など美容に欠かせない栄養素。
筋肉や臓器など人体に欠かせないタンパク質をつくります。
- 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葉酸……貧血の改善、細胞の生成や再生の促進に効果があります。

野菜には子どもの発育に欠かせない栄養が豊富!

子どもの頃から野菜摂取を習慣化することが大切!

【R6.9～R6.10月】利用されたお子さまの主な疾患は…
手足口病、アデノ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)



一かみのやま病児保育室 ぽかぽかー

ぽかぽかだより 第28号(令和6年11月21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:284名 延べ利用者数:1076名

※現在ご利用可能な登録者数です。

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。