



パラソルだより



明けましておめでとうございます。昨年中はコロナの影響で様々な制限を設けていたにも関わらず、利用者の皆さまには児童センター「あじさい」をご利用いただき誠にありがとうございました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。新しい一年が、お子さまやご家族にとって幸多い一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。



1日1個のりんごは医者いらず！



昔から言われている格言です。りんごには様々なポリフェノールが含まれているため（それらを総称して「りんごポリフェノール」と言う）、強い抗酸化作用により免疫力が上がって病気を予防する効果があると言われています。

りんごの皮は栄養素の宝庫！



ポリフェノールはりんごの皮に多く含まれるため、皮ごと食べるのがベスト！りんごを皮ごと薄くスライスすると皮も食べやすいですよ♪ただし、ポリフェノールの一種「プロシアニジン」は体内での持続力があまりないのでこまめに分けて食べるのがおすすめ！りんご1個を朝・昼・夜の3回に分けて食べると、効果が持続しやすいですよ。

りんごの皮のべたつきの正体は！？



りんごの皮の光沢やべたつきを人工的なワックスだと思いませんか？実はあのべたつきは、成熟するにつれて増えてくるリノール酸やオレイン酸などが、りんごの表皮から出る「ろう物質」を溶かしているためなんです。時々白い粉が付着しているのは「果粉」です。これらは鮮度を保つために自らが作り出しています。ピカピカ・ベトベトしているのは「みずみずしくて食べ頃ですよ♪」とりんごが知らせてくれているんですね。農薬や光沢を出すためのワックスではないのでご安心を。（輸入品は、ワックスを使っている可能性があります）

《にじいるCAP研修》に参加しませんか？

日時：R3年1月15日（金） 9:30～11:30
場所：児童センター「あじさい」集会室
講師：NPO法人にじいるCAP重永侑紀氏

テーマ

『子どもが親の言うことを聞かない理由(わけ)』

当日は、保育園等へ通園されていないお子さまの託児を行いますので、ぜひご参加ください。（もし預ける場所があれば、預けてきてくださると幸いです）

※なお、受講は事前予約が必要です。詳細は別途にてお知らせいたします。

寒くなると乾燥して、子どものお肌もカサカサ・かゆかゆになってしまいますよね。入浴後は保湿剤を塗ったり、暖房がつけられているお部屋では加湿器を使うなどして、乾燥を防いであげましょう。こまめな水分補給も大切ですよ。



七草粥を食べて『無病息災』を願う



赤ちゃんもOK！

七草粥とは、春の七草「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すずな・すずしろ」が入ったお粥のことです。1月7日の朝に食べるといいと言われています。

春の七草に含まれる栄養素には「胃腸の調子を整える、生活習慣病予防、利尿作用、風邪予防、食欲増進」などの効果が期待できるため、年末年始で疲れた胃腸のケアにもピッタリです。力強く芽吹く若草をいただくことで、私たちもその恩恵を受けて丈夫な体をつくることができますね。

七草粥は離乳食が始まったら食べることができますが、月齢によってアレンジが必要です。興味がある方はレシピを調べてみてくださいね。



発行…利用者支援事業

電話…0952-75-5120



子育てに関する悩みや相談事を受け付けています。

