



# びいびくんのおへや だより

梅の花が咲いて、近くを通ればいい香りが漂う季節になりました。これから三寒四温とともに木々が芽吹き、春の草花が一斉に咲き始めます。暖かい日差しを体いっぱい浴びることで、ビタミンDが生成され、体内時計が整うことが知られています。気候のいい日は屋外に出かけて、気持ちも前向きにリセットしましょう。とはいえ・・・。

## 花粉症の予防と対策におすすめの食べ物5つ！

花粉症の季節になりました

- ① **ヨーグルト** (乳酸菌)・・・腸内環境を整え免疫機能アップ
  - ② **青魚** (DHA・EPA)・・・刺身や缶詰めを利用してより手軽に摂取
  - ③ **レンコン** (食物繊維)・・・善玉菌を増やして症状を和らげる効果あり
  - ④ **梅干し** (バニリン)・・・アレルギー抑制効果あり ドレッシングで！（梅干し+ごま油・みそ・ポン酢）
  - ⑤ **チョコレート** (カカオポリフェノール)・・・アレルギーに効果あり 高カカオのものを選んで！
- \* 食べたらずく効果が出るとか、花粉症が治るといわけではありません。  
継続して摂取することが花粉症対策の1つ。あくまでも補助的な対処法としてのご紹介です。

## 朝食・食べてますか？

朝食は、寝ている間に下がった体温を上げ、脳や身体の働きを活性化する役割があります。それが欠食になると、午前中元気に活動ができなくなります。欠食が続くと集中力が低下して運動能力や学力に影響を及ぼす恐れもあります。大人も子どもも健康な身体作りのために『早寝・早起き・朝ごはん』。朝食をしっかりと食べましょう！

おむすび + 味噌汁 前の晩に準備で 朝・楽チン！

それでも「時間がない！」という朝もありますよね。そんな時には**バナナ**です。

## バナナってすごい！

- \* 皮をむいたら手軽に食べられる。  
(片手でも車の中でもOK！)
- \* 消化が良く食べやすい。
- \* ヨーグルトや卵料理と一緒に。タンパク質やミネラルがバランスよく取れて、さらに健康をサポートする。
- \* 腸内の善玉菌を活発にするので、お通じがスムーズになり、おなかがすっきりする。

## 令和5年度の登録をお願いします



申し込みなどの詳細はこちらのQRコードからどうぞ！



浜田市 病児・病後児保育室

びいびくんのおへや

所在地：浜田市田町 757 番地 3

定員：1日 6名まで

(現在4名まで・個室保育)

開設日：月曜日～金曜日

(土日・祝日・8/13～16・12/29～1/3 除く)

保育時間：8：00～18：00

電話：0855-25-1122

対象児童：生後8週から小学校6年生まで

(市内在住・市内に通所・通学しているお子さん)

