

とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 3月号
令和4年3月10日発行

穏やかな陽ざしにいつしか春の訪れを感じる季節となりました。

幼稚園・小学校・高校をご卒業されるみなさま
おめでとうございます



入学、新しい学年、また社会へ出る皆様は少しの不安といっぱいの期待に胸をふくらませていることでしょう。

新型コロナウイルスの流行により、3回目の春を迎えましたが、ご利用児童の皆さんも日常がガラリと変わってしまいましたね。学校・幼稚園などが休校となったりして、保護者の皆様も仕事のやりくりをしながらのご苦労が多かったこととお察しいたします。
一日も早く、コロナ禍が終わることを念じつつ、事業所では引き続き、手洗い、マスク、換気、消毒等を徹底してまいります。

ミネラルの話

カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・銅などを含む五大栄養素の一つ。

酵素

の働きを良くすることで重要です。→ **ミネラル**
脳の状態に影響する神経伝達物質や、ホルモンを作るためにも酵素の働きが重要です。

インスタント食品・冷凍食品・ファーストフードなどは、食品添加物、リン酸塩が使用されていることが考えられ身体の中からミネラルを排泄してしまいミネラル不足を招きます。



大切なお子様を育てていらっしゃる保護者の皆様には、このことを知っていただき、毎日の食事にオウチでしっかりとミネラルを摂っていただくような食事を心がけて頂きたいとおもいます。

魚介類 野菜 豆類 海藻（わかめ、ひじきなど）

