



スマイルハウス通信

第57号

こんにちは、ひがしやまスマイルハウスの竹内です。
腸の中で、体に良い働きをしてくれる善玉菌。



今回は、善玉菌を効果的に増やすコツをご紹介します。

腸内の善玉菌を増やすために、ヨーグルトや発酵食品といった善玉菌を含むものを食べる人も多いのではないのでしょうか。ただ、それだけでは善玉菌を効果的に増やせません。効果的に増やすには、善玉菌のエサを含む食べ物をとることも必要なのです。

善玉菌のエサになるのは、食物繊維やオリゴ糖です。食物繊維には野菜やきのこ、豆や海藻類などに多く含まれています。オリゴ糖はバナナやハチミツなどに多く含まれています。善玉菌とそのエサを一緒に摂ることで、より効果的に善玉菌を増やせるようになります。

善玉菌とそのエサを手軽にとりたい時には、バナナきな粉ヨーグルトがオススメ！薄切りにしたバナナにヨーグルトをのせて、きな粉をかけるだけで完成です。

ヨーグルトには善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌が含まれています。きな粉とバナナには善玉菌のエサとなる成分が含まれています。バナナきな粉ヨーグルトなら、これらを一緒にとれるので、善玉菌を効果的に増やしてくれます。

善玉菌を増やすちょっとしたコツを、毎日の食事にぜひ取り入れてくださいね。



2月の小学生クラス



11日 ハイウェイオアシス



23日 スポーツ&ゲーム大会



25日 おひなさま作り



クラスワーク&グループワーク



※ホームページのギャラリーにて、他にもたくさんの写真を掲載しています！是非、ご覧ください！

ひがしやまスマイルハウス 令和 5年 4月行事予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1 モーニング 長久手イオンに行くよ！ ※16:00終了
2	3 英語 コミュニケーション ※16:00終了	4 感覚運動遊び ゲーム ※16:00終了	5 音楽 ジョブ訓練 ※16:00終了	6 スポーツ 絵の練習 ※16:00終了	7 工作 掃除	8 イースターイベント 振り返り ※17:15終了
9 太鼓教室	10 英語 コミュニケーション	11 感覚運動遊び ゲーム	12 音楽 ジョブ訓練	13 スポーツ 絵の練習	14 工作 掃除	15 ウォーキング お買い物ごっこ ※16:00終了
16	17 英語 コミュニケーション	18 感覚運動遊び ゲーム	19 音楽 ジョブ訓練	20 スポーツ 絵の練習	21 工作 掃除	22 鞍ヶ池公園へ行こう 振り返り ※17:15終了
23	24 英語 コミュニケーション	25 感覚運動遊び ゲーム	26 音楽 ジョブ訓練	27 スポーツ 絵の練習	28 工作 掃除	29 春のスポーツ大会 振り返り ※17:15終了
30						

ご不明な点につきましては竹内までお問い合わせください。

令和5年4月の行事予定

4月8日(土) イースターイベント

★イースター工作とエッグハントを楽しもう！

持ち物 ①ファイル ②筆記用具 ③宿題 ④水筒 ⑤タオル ⑥リュック ⑦ぼうし ⑧お弁当又は財布(お昼代400円)
※材料費100円を後日集金時に合わせて徴収させていただきます。



4月22日(土) 鞍ヶ池公園へ行こう！

★遊具で遊ぼう！鞍ヶ池公園動物園やトヨタ鞍ヶ池記念館でクラシックカーを見たりするよ！

持ち物 ①ファイル ②筆記用具 ③宿題 ④水筒 ⑤タオル ⑥リュック ⑦ぼうし ⑧お弁当又はお昼代400円
⑨レジャーシート



4月29日(土) 春のスポーツ大会

★みんなで元気に競い合おう！景品ありです！

持ち物 ①ファイル ②筆記用具 ③宿題 ④水筒 ⑤タオル ⑥リュック ⑦ぼうし ⑧お弁当又は財布(お昼代400円)
※動きやすい服装で来て下さい。 ※お茶を多めに持たせて下さい。



お知らせ

・ウォーキング等で外に出る機会が多いので水筒のお茶は多めに持たせて下さい。



※ご不明な点については事前にお問い合わせ下さい TEL0561-32-2566 竹内

T 470-0224 愛知県みよし市三好町東山39番地10

TEL 0561-32-2566 FAX 0561-41-8023

E-mail: jsk.miyoshi@gmail.com



放課後等デイサービス
ひがしやまスマイルハウス

