



子育て講座

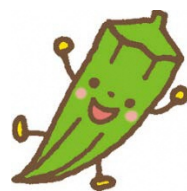
～ベジチェックについて～

テーマ：「小さい頃から野菜と仲良くしましょう！」



子どもの食事の前にママさんの食事はどうか？

生活習慣病と食事の関係についても一緒に知っていきましょう！



野菜摂取の重要性について
どうして野菜が必要なの？
野菜はどんな役割をしているの？

冷凍や電子レンジなどを利用して、無理せず続けられる野菜の摂取法について

ママさんの食事＝
子どもの食事＝
子どもが大人になっても
継続していけるように

おまけ：感染予防について
コロナ・インフルエンザ等の
感染予防について説明

ベジチェックとは？

ベジチェックのセンサーに掌を載せて皮膚のカロテノイド量を測定するものです。野菜（特に緑黄色野菜）を食べると野菜に含まれるカロテノイドが体に吸収されやがて皮膚にも蓄積されます。（2～4週間かかりますが）皮膚のカロテノイド量を測定することで、野菜の摂取量が推定できます。手軽で簡単に野菜の摂取量が分かるという優れたものです。

- ・開催日 令和5年 2月21日（火）
- ・場所 中央公民館2階 和室
- ・時間 10時00分～11時00分
- ・対象 子育て家庭
- ・申込み TEL：舞戸保育所 0173-72-2277
LINE 公式アカウント(@koume_room)
(受付時間 月～金 8:30～17:00)

★当日参加も大歓迎★

@koume_room
LINEの「友だち追加」から、ID検索するか
QRコードをスキャンしてください



【お問い合わせ】 鯉ヶ沢町子育て支援センター「こうめちゃんルーム」

☎：0173-72-2277 (受付時間 8:30～17:00)

LINE 公式アカウント(@koume_room)

社会福祉法人みちのく会 幼保連携型認定こども園舞戸保育所

