

どうかな?
食生活

あなたの

シリーズ食育 ⑧

ミカン2個で
だいたい
200gです

常盤地区栄養委員
白神千代子さん(溝口)



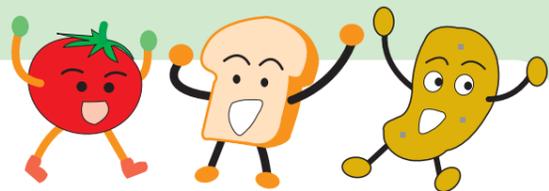
ミカンやリンゴ、バナナ、柿、オレンジなど。これからの季節、ミカンがおいしい。食べすぎには注意を

柿やニンジンを含ませた酢物のなます、おでんの具、サラダ、漬物、切り干し大根、水炊きの薬味など、大根は、煮たり、おろしたり、漬けたりして多様な形で食せる



大根

しゅん
旬のもの



果物は、1日
200g

果物は健康のため、少なくとも毎日200g程度食べるようにしましょう。

200gの目安は、ミカンなら2個、リンゴなら1個、ブドウなら1房、グレープフルーツなら1個程度です。

果物には、体内に存在している余分なナトリウムを体外へ排出させる働きのあるカリウムが多く含まれています。また、ビタミンや食物繊維も多く含まれています。

しかし、最近の果物は甘いものが多いので、摂りすぎには注意が必要です。この甘さは果糖と呼ばれる単糖類の増加によるものです。果糖は消化吸収が早く、中性脂肪を増加しやすく、糖代謝も悪化させてしまいます。

また、果汁100%のジュースは、食物繊維をほとんど摂取することができず、糖分も多いので注意が必要です。

今の時期は、果物のおいしい季節です。適量の200g程度をおいしくいただきます。

親子クラブへ入りませんか?



親子クラブは、赤ちゃんからおおむね幼稚園入園前までの乳幼児とその保護者によるグループです。地区単位で作られ、現在、市内では17クラブが活動しています。

親子クラブでは、保護者同士で情報交換をしたり、親子ともに気分転換の場にしたり、和やかな雰囲気毎月1回程度、定例会を開催しています。おしゃべりを楽しむだけでなく、保育士を招いての遊びや遠足などもあります。

近所に遊び友達がいないとか、育児の相談相手がないなどといったお母さん、一人で悩まずにお子さんといっしょに親子クラブに入ってみませんか。入会方法や詳しいことは、こども課☎8261まで問い合わせてください。

【市内の親子クラブ】

アイスクラブ、パインキッズ、メロンキッズ(以上総社)、ライオンキッズ、キリンキッズ(以上常盤)、ひまわり(三須)、ゆりかご会(服部)、さくらんぼ会(阿曾)、ニコニコくらぶ(池田)、若草会(秦)、Jキッズクラブ(神在)、まさきの会(久代)、山田双葉会(山田)、若葉会(新本)、ポップ・キッズ(日美・下倉・水内・富山)、たんぼぼクラブ(山手)、ひよっこ会(清音)

東部親子ふれあいプラザで、招いた保育士の手ほどきで遊ぶ「さくらんぼ会」の皆さん。会長の星島恵美さん(黒尾)と千咲ちゃん(3歳)は、「家の近くには同じ年頃の子もいないけど、親子クラブに来れば、幼稚園入園前から、同じ学区の子もお母さんと顔見知りになれ、楽しく遊べるので、皆さん、定例会の日を毎回楽しみにしていますよ」と教えてくれました。



11月の健診など

11/6(木) 小児歯科保健学級

平成18年9月生まれの子どもは、午前10時から11時まで受付。平成18年10月生まれの子どもは、午後1時30分から2時30分まで受付/総社市保健センター/歯科診察やブラッシング指導など/母子健康手帳と歯科診察票を持参

11/17(月) ラッコ広場(育児相談)

1歳から就学前の子どもは、午前10時から11時まで受付。0歳児は、午後1時30分から2時30分まで受付/総社市保健センター/身体計測や育児相談/母子健康手帳を持参

11/26(水) 乳児健康診査

平成20年7月生まれの子どもが対象で、午後1時から

2時15分まで受付/総社市保健センター/身体計測や内科診察、ブックスタートなど/母子健康手帳と健康診査票を持参

11/27(木) 1歳6か月児健康診査

平成19年4月生まれの子どもが対象で、午後1時から2時15分まで受付/総社市保健センター/身体計測や内科・歯科診察など/母子健康手帳と健康診査票を持参

11/28(金) 3歳児健康診査

平成17年5月生まれの子どもが対象で、午後1時から2時15分まで受付/総社市保健センター/身体計測や尿検査、目と耳の検査、内科・歯科診察など/母子健康手帳と健康診査票、健診当日の朝一番の尿を持参

※体調不良などで受けられない場合は、別の日程でも受診できます。詳しくは、こども課母子保健係(☎8261)まで

◎割り箸の使用は控え、マイ箸を使うようにしましょう。