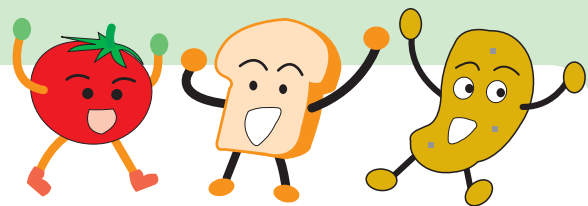


どうかな?
食生活

あなたの



シリーズ食育 ⑤

おやつには、牛乳も
いいですよ!

三須地区栄養委員
横枝愛子さん(赤浜)



6月5日、山手保健センターで開かれた「作って食べよう食育体験事業」の1コマ。手作りおやつの良さを知ってもらおうと、参加者に「ニンジン蒸しパン」を試食してもらった

おやつ=お菓子じゃない

普段、どんなおやつを食べていますか。

例えば、カステラ1切れ(50g)で160キロカロリー。ようかん1切れ(60g)で170キロカロリー。プリン1個(110g)で170キロカロリー。これは、ごはんを軽く茶碗1杯食べたのと同じくらいのカロリーを摂取していることとなります。

おやつ=お菓子ではありません。おやつには3回の食事では不足しがちな栄養素を補えるようなものを選ぶようにしましょう。

コーヒーや紅茶などに砂糖を入れて飲んでいる人は、気付かないうちにエネルギーを必要以上にとっているかもしれません。果物も食べ過ぎてしまうとカロリーのとりすぎになってしまいます。

おやつのとりすぎによって3回の食事がおろそかになるようでは困ります。

普段食べているおやつを見直し、適量をとるようにしましょう。



ナスの辛子漬

しゅうん
旬のもの

ナスは夏を代表する野菜の一つ。煮る、焼く、炒めるなど、さまざまな調理方法で調理できる。ナスの辛子漬は、保存がきき、ツーンとした辛子でご飯が進む

◎割り箸の使用は控え、マイ箸を使うようにしましょう。

★ 病気の子どもの保育



保育所や幼稚園、小学校(1年生から3年生まで)に通っている子どもが病気のため、集団保育や学校生活がむずかしく、また、保護者が仕事の都合などで、家庭で看病できない場合、その子どもを病院が預かってくれる制度をご存知ですか。

市内では、角田医院内の中央病児保育ステーション(中央三丁目3-113、☎01288)で実施しています。ここでは、保育(食事を含む)を行い、必要に応じて診察や薬の処方も行います。

利用するためには事前に登録が必要ですが、利用したい当日でも登録できます。

利用時間 [平日] 午前8時30分から午後6時まで(延長は午後8時まで)。
[土曜] 午前8時30分から午後0時30分まで

利用料金 おやつ代や食事代を含み、1日利用すると2000円、半日利用は1000円です。延長料金は、30分当たり500円です。

※ 利用するときには、下着や服の着替え、タオル1~2枚を持参してください。必要な場合は、紙おむつやミルク(数回分)、ほ乳びんもお願いします。

角田医院内の中央病児保育ステーションの保育室。保育は、保育士3人と看護士1人が担当している。その一人、保育士の滝上祥香さん(上の写真)は、「子どもたちは、親と離れるのと病気とで、不安な気持ちになっています。それを少しでも取り除いてあげ、病気が治るような雰囲気づくりに努めています」と。また、保育士の松本隆宏さんは「壁や天井に描いてある空や海も、そのためのものです」と教えてくれました



8月の健診など

8/18(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

8/27(水) 乳児健康診査

平成20年4月生まれの子どもが対象で、午後1時15分から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

8/28(木) 1歳6か月児健康診査

平成19年1月生まれの子どもが対象で、午後1時15分から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

8/29(金) 3歳児健康診査

平成17年2月生まれの子どもが対象で、午後1時15分から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(☎01288)まで