

子育て王国 そうじや

どうかな? 食生活

シリーズ食育 ⑥

ジュースには
こんなに糖分が
入っています

池田地区栄養委員
長谷川順子さん（見延）

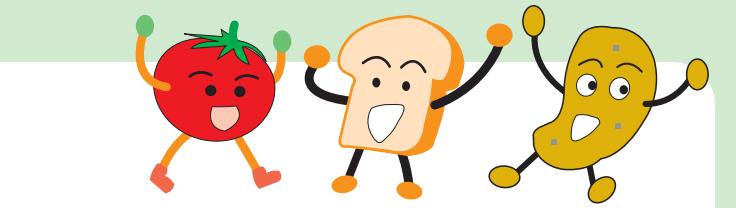


8月4日に宝福寺で行われた雪舟体験学習の休憩時間に、お茶を飲む子どもたち

ジジラ熟しの実
ヤクカしてぞの先
ムに特く、いいた
して有の粒々おい
ても食感といるが
おいしい楽しめ
る。チわいが、少



旬のもの
イチジク



350mlのジュースに
糖分は
30g

汗をかいたときに飲む清涼飲料水（ジュース）っておいしいですね。気軽に飲める清涼飲料水ですが、水がわりにガブ飲みするのはよくありません。

清涼飲料水を飲みすぎるとどうなるでしょうか。次のようなことにつながりますので、気を付けましょう。

①糖分のとりすぎ 清涼飲料水の多くは、350ml（一般的な缶ジュース1本）に30g前後の糖分を含んでいます。30gは、写真の長谷川さんが手にしている5gのスティックシュガー6本分。多量にとりすぎると、肥満や虫歯の原因にもなります。

②食事に影響 特に、子どもがジュースで糖分をとりすぎると食事が食べられず、食事が食べられなければ、またお腹が減ってジュースを飲むという悪循環になりやすいです。

③カルシウムの不足 糖分のとりすぎは脱カルシウム現象を引き起こし、骨折しやすくなります。

9月になっても残暑が続くと思います。のどが渴いたら、できるだけお茶やミネラルウォーターを飲むようにしましょう。

◎割り箸の使用は控え、マイ箸を使うようにしましょう。

一つどいの広場
妊娠さん、
お母さんと子どもたちの交流の場



妊娠さんや乳幼児のいる家庭の人々が集い、おしゃべりを楽しんだり、子育てのお話を聞いたりする「つどいの広場」を、市内2か所で行っています。

山手保健センターでは「ちびっこ広場」、きよね夢てらすでは「なかよし広場 こっこ」の名前で親しまれています。利用は、無料で予約も不要。基本的に月曜日から金曜日までの毎日、午前9時30分から午後4時までの間、利用できます。

「育児友達がほしいな」、「雨の日、子どもを遊ばせるとこはないかな」、「こんなことで悩んでるのは私だけ？」。広場には同じような悩みをもった人たちがたくさん利用しています。短時間でもいいですよ。子どもさんといっしょに広場へどうぞ。スタッフも、笑顔で皆さんをお迎えします。

広場では毎月、行事や話題を掲載したお便りを発行。お便りは、それぞれの広場やこども課の窓口などに置いていますので、読んでみてください。

※なかよし広場 こっこ 毎月1回程度、土曜日も開催。水曜日は午後2時30分まで。ちびっこ広場 毎月1回（不定期）、木曜日休み。いずれの広場も、祝日、年末年始はお休みです。内容によっては、予約が必要なものや材料代をいただくことがあります

山手保健センターのちびっこ広場でおしゃべりを楽しむ皆さん。利用者の一人、佐田野愛美さん（真壁）は花菜ちゃん（5か月）を抱っこしながら、「月に3、4回来ます。離乳食についてお母さんたちと情報交換したり、気になることをスタッフの人に聞いて、アドバイスしてもらったりしています」と、言います

ママパパ
にこにこ

5

9月の健診など

9/4木 小児歯科保健学級

平成18年7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8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査票を持参

9/24水 乳児健康診査

平成20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

9/25木 1歳6か月児健康診査

平成19年2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

9/26金 3歳児健康診査

平成17年3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

9/29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

※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