

どうかな?  
食生活

あなたの



シリーズ食育 ⑨

野菜の多いメニューを選んでね。

服部地区栄養委員  
柚木十美さん(北溝手)



外食を上手に  
利用

忙しいと、どうしても1日3食のうち1~2回、または3回とも全部が外食になってしまうこともあります。たまに外食をするなら問題ありませんが、外食を避けて通れない現代人は、健康を維持するために上手に外食をすることが重要です。

外食はどうしても炒め物や揚げ物といった脂肪の多いおかずが多く、万人受けする味付けを目指すため食塩が多い傾向がみられます。また、エネルギーは高く、野菜が少ない場合が多いので、外食を上手に利用するためには次のことに気を付けましょう。

- ★1日の総エネルギーの3分の1の量(600~700kcal)を目安に選ぶ。
- ★品数が多く、低エネルギーの和定食が理想。
- ★油っこい料理や揚げ物はできるだけ避ける。
- ★野菜の多いものを選んだり、野菜を中心とした小鉢などをもう1品追加する。



サンロード吉備路の昼食バイキング。サトイモやレンコン、キュウリなどの野菜を使った料理が並んでいた。外食時には、こうした料理も選ぼう

ハクサイといえど、食物繊維やミネラルが豊富で、冬の鍋物に欠かせない食材。ニンジンや油揚げといったしよに煮たり、漬け物にしたりしてもおいしい



ハクサイ

しゆん  
旬のもの

◎割り箸の使用は控え、マイ箸を使うようにしましょう。

学童保育



学童保育(放課後児童クラブ)は、保護者が共働きなどの理由で留守の家庭の児童を、放課後や夏休みなどの長期休暇中に預かる制度です。

小学校区単位に現在11か所あり、いずれも指定管理を受けた地元の団体により運営されています。このため施設によって異なる面もありますが、おおむね小学1年生から3年生までの児童を、原則午後6時まで預かってもらえます。保育料は月額おおむね7000円です。

通常、子どもたちは授業終了後、学校から施設へ直接行き、指導員といっしょに宿題をしたり遊んだりしながら、保護者の迎えを待ちます。また、短縮授業や運動会の振替休日などにも柔軟に対応してもらえます。

入所の申し込みは、前年の11月ごろから(施設によって異なる)です。詳しくは、こども課児童保育係(☎8265)までお尋ねください。

【学童保育が実施されている小学校区】

総社、常盤、総社中央、総社北、総社東、阿曾、神在、総社西、昭和・維新、山手、清音の小学校区

総社中央小学校区の学童保育「マザー・ブース浅尾児童クラブ」で過ごす子どもたち。写真は宿題をしているところ。指導員の谷宗弘美さんは、「学校が終わり、ここに着くとすぐに着替えて、宿題を済ませます。そして、お迎えの時間まで、みんな仲良く元気に遊んでいますよ」と話してくれました。



12月の健診など

12/17(水) 乳児健康診査

平成20年8月生まれの子どもの対象で、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、ブックスターなど/母子健康手帳と健康診査票を持参

12/18(木) 1歳6か月児健康診査

平成19年5月生まれの子どもの対象で、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

12/19(金) 3歳児健康診査

平成17年6月生まれの子どもの対象で、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

12/22(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