

かな？ 食生活

シリーズ食育 ⑩

つまみを
食べながら
飲んでね。

久代地区栄養委員
岡本安子さん（久代）



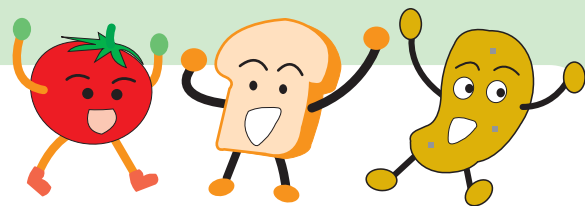
年末年始は、忘年会に始まり、おとそに、新年会へとお酒を飲む機会も多い。飲みすぎには注意を！

新年を祝い、鏡もちを床の間に飾る。また、お雑煮に入れるもちの数は、年の数だけなんていうことも。のどに詰まらせないよう、おいしくたべよう



もち

しゅん
旬のもの



望ましい1日の飲酒量

日本酒
1合程度

いまの時期、なにかとお酒を飲む機会が増える人も多いのではないのでしょうか。

「百薬の長」ともいわれるように適量のお酒は、食欲増進やストレス解消効果もあります。しかし、飲みすぎるとエネルギーの摂取過多に陥り、脂肪肝をはじめ、痛風に代表される高尿酸血症、脳卒中・高血圧・肥満・糖尿病といった生活習慣病の原因となるので注意が必要です。

望ましい1日の飲酒量は、日本酒・焼酎なら1合（180 ml）程度、ビールなら中ビン1本（500 ml）、ワインなら2杯（240 ml）程度です。

お酒と上手に付き合うために、次のことに気を付けましょう。

★お酒は、つまみやおかずを食べながら飲みましょう

※アルコールの吸収は、空腹時に最も速く、食物といっしょに飲むと遅くなります。特に、卵や魚、大豆などはアルコール吸収を緩和し、悪酔いを防ぐのに効果的です。

★適量を守り、週に2日は休肝日をつくりましょう

★強いお酒は、薄めて飲みましょう



放課後子ども教室



総社小学校区で行われている放課後子ども教室「わくわく温羅クラブ総社」で遊ぶ子どもたち。ここは、働く婦人の家の部屋を借り、毎週火・木曜日に開かれています。「学年を問わず、みんなに会える場所かな。仲良く遊んでいますよ」と、スタッフの一人で岡山県立大学の保健福祉学部3年の内田実希さんは教えてくれました。

放課後子ども教室は、地域の皆さんの協力を得て、放課後や週末に、安全に安心して過ごせる子どもの居場所です。さまざまな体験活動や地域住民との交流なども行われています。

現在、市内8か所に教室があり、地域の皆さんがスタッフや体験活動の講師として参加しています。児童・生徒が対象ですが、教室ごとに対象や運営形態、日数や時間などが異なります。

週2回程度、放課後に活動している教室では、通常、教室に行った子どもはスタッフの見守るなか、宿題をしたり友達と遊んだりしています。また講師に指導してもらいながら、体験活動を行うときもあります。

月1回程度活動している教室では、地域の皆さんと季節に応じた体験活動などを行っています。

詳しくは、生涯学習課社会教育係（☎08362）までお尋ねください。

【放課後子ども教室を実施している小学校区】

総社、常盤、総社東（桃山地区）、池田、昭和、維新、山手、清音の小学校区

9

ママパパ
ににに

1月の健診など

1/8㊦ 小児歯科保健学級

平成18年11月生まれの子どものは、午前10時から11時まで受付。平成18年12月生まれの子どものは、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

1/21㊦ 乳児健康診査

平成20年9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、ブックススタートなど／母子健康手帳と健康診査票を持参

1/22㊦ 1歳6か月児健康診査

平成19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／身体計測や内

科・歯科診察など／母子健康手帳と健康診査票を持参

1/23㊦ 3歳児健康診査

平成17年7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

1/26㊦ ラッコ広場（育児相談）

1歳から就学前の子どものは、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

◎割り箸の使用は控え、マイ箸を使うようにしましょう。