

どうかな？ 食生活

あなたの

シリーズ食育 ⑪

レンコンや
ゴボウに食物
繊維が多いよ。

山田地区栄養委員
守屋日出子さん(山田)



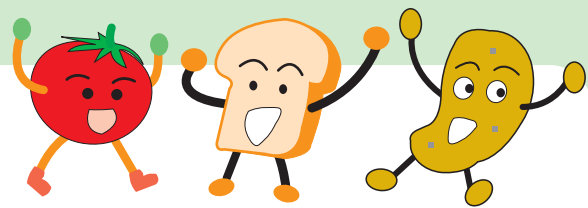
食物繊維を多く含むサトイモやゴボウ、昆布、レンコンなどを煮た「煮しめ」。やわらかくて、おいしく食べられる

渋柿の皮をむき、乾燥させて作る。表面の白い粉は、柿の実に糖分が結晶化したもの。食物繊維も豊富で、ダイコンとあえる「干し柿なます」もおいしい



干し柿

しゅん
旬のもの



食物繊維
1日あたりの目標摂取量
20g以上

食物繊維は体内で消化されず、便のモトとなって排出される、いわば食べ物の「カス」です。かつてはじゃまもの扱いされていたこともありますが、現在では偉大な働きにより「第6の栄養素」と呼ばれています。

食物繊維が不足すると、便の量が減って便秘がちになったり、腸内で良い菌が減って、悪い菌が増えたりします。また、発がん性物質の濃度が濃くなり、がん細胞をつくりやすくなります。

食物繊維というと、ゴボウやイモ類などに含まれる硬いスジだけと思いがちですが、穀類や豆類、野菜、海草、きのこなどにも多く含まれています。

食物繊維の1日あたりの目標摂取量は20g以上(ゴボウ中2本程度)。上手にとるためのポイントは、次のとおりです。

- ★日本の典型的な和食をとりましょう。
- ★食物繊維の豊富な干し柿、干しぶどう、リンゴやバナナなどの果物をとりましょう。
- ★1日3食きっちり食べ、付け合せに野菜をプラスしましょう。
- ★野菜は、生より加熱してたっぷりとりましょう。

◎割り箸の使用は控え、マイ箸を使うようにしましょう。

★ 幼稚園の預かり保育



幼稚園(清音幼稚園を除く)では、小・中学校の参観日などで保護者が子どもを家庭で世話をすることができないときに、在籍する園児を対象に「預かり保育」を実施しています。

実施する日時は、必要が見込まれる日で、幼稚園から保護者に事前にお知らせをしています。預かる時間は、幼稚園の終了後から午後4時までの間です。利用は無料で、各幼稚園にある利用申込書を事前に提出すれば利用できます。

保育は幼稚園の教諭が担当します。家庭的な雰囲気なかで、落ち着いて遊ぶことができるように、ままごとをはじめ、絵かき、ビデオ視聴、ブロック、絵本など、子どもたちの好きな遊びを中心に保育しています。また、教諭といっしょに清掃や、飼育動物の世話などの手伝い活動も取り入れる場合もあります。

お迎えのときには、家に帰ってからの親子のふれあいが深められるようにと、必要に応じて、子どもの様子や、友達・教諭との関わりなどを保護者に伝えています。

常盤幼稚園での預かり保育。幼稚園の教諭が見守るなか、子どもたちは、ゲームや粘土、折り紙などをして楽しく過ごしていた。この日、小学校の参観日のため利用した田原夕子さん(中原)は、「知り合いのお母さんから教えてもらいました。今日のような参観日のときには助かります。今日の利用で3回目です」と、話してくれました。



2月の健診など

2/18(水) 乳児健康診査

平成20年10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、ブックスタートなど/母子健康手帳と健康診査票を持参

2/19(木) 1歳6か月児健康診査

平成19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/身体計測や内科・歯科診察など/母子健康手帳と健康診査票を持参

2/20(金) 3歳児健康診査

平成17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

2/23(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