

# どうかな？ 食生活

あなたの

シリーズ食育 最終回

ししゃも、木綿豆腐、桜えびなどにカルシウムが多く含まれています

日美地区栄養委員  
藤岡正代さん(日羽)



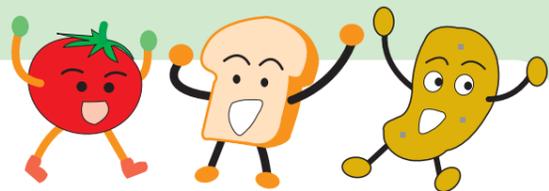
「1日1本、牛乳を飲もう」といわれている。写真は、給食の時間、おいしそうに牛乳を飲む佐藤慶季くん(山手小4年)

赤、白、緑の3色の餅を重ねた菱餅は、おひなさまでは欠かせない飾り物の一つ。無病息災を願うものだとされている。ひなまつりが終わると、いよいよ春。



菱餅

ししゃものもの



## カルシウム 1日あたりの目標摂取量 600mg以上

カルシウムは、日本人に不足している栄養素の一つです。

カルシウムを多く含む食品としては、牛乳・乳製品、大豆製品、小魚類、野菜、乾物類があげられます。

カルシウムの1日あたりの目標摂取量は600mg以上。効率よく摂取するためには、吸収率の高い乳製品から1日の所要量の半分をとるとよいでしょう。

牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトを食べたり、スキムミルクを料理に加えたりと工夫しましょう。ただ、インスタント食品などに多いリンや食塩のとり過ぎは、カルシウムの吸収を妨げるので注意が必要です。

カルシウムは青背の魚や干しいたけに多く含まれるビタミンDと合わせてとると、カルシウムが骨に吸収されやすくなります。

食品に含まれているカルシウムの目安の量は、

- ★牛乳1カップに200mg
- ★ししゃも3尾に230mg
- ★木綿豆腐半丁に180mg
- ★桜えび大さじ2杯に320mg含まれています。



総社市ファミリーサポートセンターは、総社ふれあいセンター内(旧総社保健所)で活動しています。写真は、ファミリーサポートセンター内で遊ぶ祥ちゃんとお空くん。お母さんの平田みゆきさん(西坂台)は、「昨年の夏に入会しました。月1回、いっしょに連れていくことのできない用事の際に利用しています。助かります」と、話してくれました。

ファミリーサポートセンターは、「子育ての援助をしてほしい人(利用会員)」と「援助ができる人(提供会員)」が会員となって、お互いに助け合う相互援助活動の組織です。

保育施設や放課後児童クラブなどの開始前・終了後、学校の放課後、突発的な用事の際、私的グループ活動の際、子どもが病気の際(事前に相談が必要)、子どもを預かっています。

対象は0歳から高校生ままで。利用時間は原則、月曜日から金曜日までの午前9時から午後5時までです。利用料金は、月曜日から金曜日(年末年始を除く)の午前7時から午後6時が1時間700円、土・日曜日、祝日は1時間800円、病気の際は1時間800円です。なお、時間外などの場合は別料金が必要です。

入会には、申込書に必要事項を記入し押印し申し込む。入会金200円と年会費1000円が必要。

申し込みや問い合わせは、総社市ファミリーサポートセンター(☎085665、中央六丁目6番地102 総社ふれあいセンター内)まで。



### 3月の健診など

#### 3/5(木) 小児歯科保健学級

平成19年1月生まれの子どもは、午前10時から11時まで受付。平成19年2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

#### 3/11(水) 乳児健康診査

平成20年11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

#### 3/12(木) 1歳6か月児健康診査

平成19年8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

#### 3/13(金) 3歳児健康診査

平成17年9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

#### 3/16(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(☎08261)まで

子育て王国をいっしょに