

# 子育て中の お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び  
親たちも楽しめる  
そんな交流の場があります。  
親子で手をつないで  
ぜひ遊びに来てください。



ひだまりっこ  
「絵本紹介」  
6月24日(東原児童館)



## 御代田町子育て支援事業 8月の予定 児童館事業の紹介

児童館は  
8月13日(木)から  
8月16日(日)まで  
休館です。

「ひだまりっこ」の予定  
平和台児童館

8月25日(火)  
《しゃぼん玉あそび》  
10時30分から

8月28日(金)  
10時30分から  
《幼児体操》

児童館行事

8月18日(火)  
13時30分から  
《おはなし会》

東原児童館

8月26日(水)  
《絵の具あそび》

児童館行事

8月8日(土)  
《おまんじゅう作り》

9時～11時30分  
費用：一人 100円  
持ち物：エプロン、三角巾、  
飲み物

大林児童館

8月27日(木)  
《リズムあそび》  
講師：牛草超子先生

### にらせんべい

(12枚分)

#### 【材料】

- にら……………50g
- 卵……………1個
- みそ……………大さじ1
- 桜エビ……………5g
- 牛乳……………200cc
- 小麦粉……………200g
- 砂糖……………大さじ1

#### 【作り方】

- ① にらは1cmの長さに切る。
- ② 牛乳、卵、みそ、砂糖をよく混ぜる。
- ③ に、にらと桜エビを加えて混ぜる。
- ④ ③に小麦粉を入れて混ぜ、油を少々入れたフライパンで焼く。

## 先生の 今月のひまわり

今回は東原児童館の  
柳澤啓子先生です

### 「にらせんべい作り」

—三世代交流—

東原児童館では地域の方との交流を楽しんでいます。5月には、にらせんべい作りをしました。フォークダンスの会の皆さんとひだまりっこで遊びに来たお母さんと幼児と一緒に、材料を混ぜたり、焼いたりして、出上がるとみんなで会食。「おいしい」とぱくぱく食べていました。幼児親子はおばあちゃん世代の方に料理のコツなどを教わり、おばあちゃん世代のみなさんは乳幼児と関わることができ、楽しい時間が過ごせました。また7月にはフォークダンスも教えてもらい一緒に踊りました。曲は「森のくまさん」「若草のかみかざり」です。児童クラブの小学生もおまんじゅう作りを一緒にしたり、お手玉を教えてもらったりしています。にらせんべいのレシピ(上)を紹介しますので、作ってみてください。

#### 問い合わせ先

- 町民課(こども係) (32)3111(内線47・74)
- 平和台児童館 (32)5800
- 東原児童館 (32)5769
- 大林児童館 (32)0154



今月は、栄養士の  
小林志保さんです。



●10カ月健診時に撮影した  
写真を2カ月に分けて紹  
介しています。

## 熱中症に効果的な飲み物 ～糖分のとり過ぎに気を付けましょう～

熱中症は、体温調節機能が働かなくなり、体温が上昇することによって起こります。熱中症対策で重要なのは“水分補給”ですが、本当に重要なのは“水分と電解質をとる”ことです。のどが渴いたと思ってからでは遅いので、こまめに意識的に水分補給をしましょう。日常生活では、冷たい水や麦茶などで十分です。

### 運動時などの熱中症対策として効果的な飲み物

#### ①市販の“スポーツドリンク”を2～3倍に薄めたもの

運動時や高温環境下などで大量に汗をかく時には、“体液と同じ浸透圧”で作られている“スポーツドリンク”が有効です。スポーツドリンクは、2～3倍に薄めてとるとより効果的です。これは“体液と同じ浸透圧”よりも“体液より低い浸透圧の濃度”のほうが体に吸収されやすいからです。

しかし、スポーツドリンクには多くの糖分が含まれているため、“糖分の取り過ぎ”や“取り過ぎによる体のダルさが出る”ので、気を付けましょう。

#### ②牛乳

牛乳には“アルブミン”というたんぱく質が含まれています。アルブミンが持つ血管内に水分を引き込んで血液を増やす作用で、体温調節がしやすくなります。ヨーグルトやチーズなどの乳製品でも良いです。体を動かした後に取ると効果的です。

### 《砂糖は薬にも毒にもなる》

砂糖は、私たちが活動するための“エネルギー源”となりますが、取り過ぎると色々な害をもたらします。

#### ☆糖分のとり過ぎがもたらす被害

##### ○ビタミンやカルシウムの不足をまねく

糖分をエネルギーにかえる時や、アルコールを処理する時にビタミンB1を必要とします。またカルシウムの吸収を妨げます。ビタミンB1とカルシウムの不足は神経に障害を生じます。

##### ○肥満、さまざまな病気を起こす原因となる

#### ☆1日の糖分摂取量の上限

成人……20g 10歳未満のこども……10g

一般的なスポーツドリンク(500mlペットボトル1本)には、約30gの砂糖が入っています。

砂糖の大きな問題は、気が付かないうちに取り過ぎてしまうことと、そのことに気が付かないことです。

スポーツドリンクは飲み過ぎに注意しましょう！

