

# 保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



管理栄養士  
柳澤 利恵さん

## 生活習慣予防のために さくさく野菜を たべよう

長野県の野菜摂取量は日本一！  
しかし、野菜の摂取量は年々減少しています。  
特に若い世代や働き盛り世代で少ない傾向です。  
佐久地域はおいしい野菜の産地です。  
1日に350g以上を目標に、  
野菜をおいしく食べましょう。



### どうして350g?

野菜には余分な食塩を体外に排泄する働きがある「カリウム」や生活習慣病を予防するために大切な「食物繊維」が含まれており、1日350g以上の野菜を摂取すると「カリウム」も「食物繊維」も目標量以上にしっかり摂れます。

### 350gの野菜のめやす

生野菜だと  
両手で山盛り3杯



加熱すると  
片手で3杯



### さくさく野菜を食べるコツ

**コツ1** …朝は1杯の具だくさん汁物



**コツ2** …毎朝1皿野菜のおかず



**コツ3** …作り置きであと1品



**コツ4** …お弁当の1/3は野菜のおかず

**コツ5** …外食は野菜の多いメニューを選ぶ  
コンビニも多い組み合わせで野菜アップ

日ごろの生活の中でできることから取り組んでみましょう。また、野菜をたくさん食べるほど塩分の摂取量も多い傾向にあります。味付けや食べ方を工夫して「野菜たっぷり塩分ひかえめ」な食事を心がけましょう。

# Kids generation

10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて、紹介しています。



**合同ひだまりっこ**  
《幼児体操》  
親子で楽しく体を動かしましょう。  
9月16日(木)  
受付 午前10時～  
時間 午前10時20分～11時40分  
場所 B&G海洋センター  
B&G海洋センター体育館

《幼児体操》  
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。年齢に合わせた動きをするので0歳児でも大丈夫です。  
9月28日(火)  
《みよたと運動会》  
みよたとと一緒にかけっこ。綱引き・玉入れをしましょう。  
★お知らせ  
10月15日(金)おさがり会を開催します。ご不要になった

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



《お話の会(上さん田中さん)》  
ボランティアの上さん田中さんによる手遊びや紙芝居、楽しいお話を聞きましょう。  
※詳細は各児童館へお問い合わせください。

## 9月の行事予定

新型コロナウイルス感染状況によっては、「ひだまりっこ」を中止させていただくことがあります。



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」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。  
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください。)

場所を変更します。  
対象 町内に住む0歳児、幼稚園・保育園入園前のお子さまと保護者(保護者の方はマスク着用をお願いします。)  
講師 田中 清香先生

### 東原児童館

9月3日(金)  
《リズムあそび》  
ピアノの音を聴きながら、親子一緒に楽しみましょう。  
9月7日(火)  
《おまつりっこ》  
東原児童館の秋まつり。どんなお店が出るのかな?遊びに来てね。  
9月21日(火)  
《幼児体操》  
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。年齢に合わせた動きをするので0歳児でも大丈夫です。

た秋冬物の乳幼児服等、お譲りいただける物がありましたら、10月8日(金)までに東原児童館へお持ちください。なお、お洗濯済みのものに限り、下着・肌着類はご遠慮ください。ご協力をお願いします。

### 大林児童館

9月2日(木)  
《手形(足形)をとろう》  
成長の記念にかわいい手形(足形)をとりましょう。  
9月9日(木)  
《幼児体操》  
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。年齢に合わせた動きをするので0歳児でも大丈夫です。  
9月27日(月)  
《リズムあそび》  
ピアノの音を聴きながら、親子一緒に楽しみましょう。

## 先生の 今月のひとこと

今回は大林児童館の大井 厚子先生です

コロナ禍での制限がある中、子どもたちは活動的に過ごし、館庭の砂場には屋根がつき、暑い中でも思う存分裸足で遊ぶことができました。また、全館LEDとなり明るくなりました。

大林児童館では、今年も児童の誕生表を作りました。一人ずつ顔写真を撮ってロケット形のカードに貼り、全体的には宇宙をイメージし、未来に向かって羽ばたいてほしいとの願いを込めました。素敵な笑顔がたくさん映っている写真に保護者の方も足を止めて、我が子と共に見入っていました。



一方、夏といえばキャンプ。旧児童館の一部屋を使って、子どもたちに「はらぺこあおむし」の絵を大きな段ボールに描いてもらい、テントを作り、パーベキューセットを用意して、楽しく遊べる空間を作りました。

問い合わせ先  
●東原児童館 (32)5769  
●大林児童館 (32)0154



た。職員も久しぶりに昔のアルバムを出し、若いころの写真を探してカードを作りました。「すぐわかった」「えー誰?」「かわいい」「若い」と、子どもたちの声。