

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。)

8月の行事予定

東原児童館

8月23日(火)

《寒天あそび》

涼しげな色を付けた寒天をにぎったりちぎったりして感触を楽しもう!

8月30日(火)

《おしゃべり＆メガ》

産後の身体のこと、育児のことをのんびり話しながら、親子で身体を動かしましょう。

大林児童館

8月25日(木)

《お話の会(図書館より)》

図書館の方が読み聞かせに来てくれます。楽しい手遊びや絵本を親子で楽しみましょう。

※詳細は各児童館へお問い合わせください。

先生の今月のひらり

今回は大林児童館の前山 美穂先生です

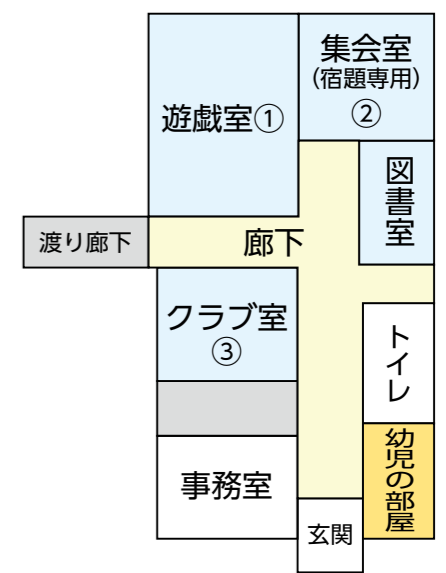


約2年間、コロナ感染対策として館内に自由に入ることが出来ない期間が多く、児童館での遊びについてご存じない方も多いため、今月はどんな遊びをしているのか見取り図で紹介いたします。

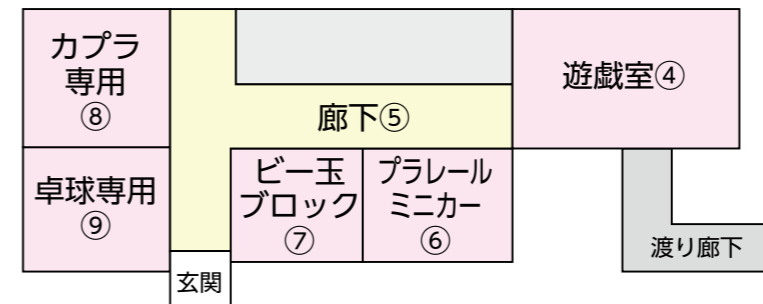
中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



新館の紹介



旧館の紹介



◆遊戯室④
学年ごと時間を区切り、週替わりでドッジボール・一輪車を楽しんでいます。

◆廊下⑤
輪投げ・ボクシングマシンがあります。

◆プラレール・ミニカー⑥
見事なオリジナル線路が作られ、楽しんでいます。

◆ビー玉・ブロック⑦
ビー玉あそび・ブロック・手作りビリヤードがあります。

◆カプラ専用⑧
多くの作品が日々作成されています。

◆卓球専用⑨
2台設置。学年を超えた熱い戦いが!

◆その他、庭では縄跳び・竹馬・フリスビーなどがあります。

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



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



塩分の摂りすぎに気をつけよう

日本人の食習慣の問題点として塩分の摂りすぎがあげられます。その中でも長野県はトップクラスの食塩摂取量です。日頃の食生活を振り返ってみましょう。

血圧と塩分の関係は?

塩分を摂取すると、血液中のナトリウム濃度が上昇します。人はその濃度を一定に保とうとするので血液中に水分を取り込み、血液の量が多くなります。そのため、血液が血管壁を押し圧力が強くなって血圧が高くなるのです。血圧が高くなると脳卒中や心筋梗塞、腎疾患などの原因にもなります。



1日の食塩の摂取量は?

長野県民の成人1人1日当たりの平均食塩摂取量は男性11.3g、女性9.8gです。(令和元年度県民健康・栄養調査)厚生労働省では、1日の食塩摂取量の目標値を男性7.5g未満、女性6.5g未満(日本人の食事摂取基準(2020年版))と定めています。長野県では8g以下としていますが、目標値を大きく上回っています。

栄養成分表示をチェックしよう!

外食や市販の加工食品などの多くには栄養成分が表示されており、塩分は、塩分、食塩相当量、ナトリウムなどと表記されています。ナトリウムから食塩相当量を算出する場合は、次の数式を使用します。

～栄養成分表示の見方～

栄養成分表示(1個あたり)	
エネルギー	350 kcal
たんぱく質	8.0 g
脂質	5.3 g
炭水化物	67.5 g
ナトリウム	277 mg



食塩量に換算してみよう!
 食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

食塩相当量(g) = ナトリウム(g) × 2.54

塩分を確かめて、減塩を心がけましょう!

普段の食事で減塩を意識しよう!

- だしやお酢、香辛料、柑橘類を上手に使い薄味にする
- しょう油やソースは「かける」より小皿にとって「つける」ようにする
- ラーメンなどの麺類を食べるときは汁を残す
- 漬物や塩辛などの塩分の多い食品は控えめに
- 血液中のナトリウム濃度を抑えるカリウムを多く含む野菜や果物を食べる(ほうれん草、トマト、アボカド、バナナなど)
- 汁物は具たくさんにする
- 低塩、減塩食品を上手に活用する

できることから始めてみましょう!

