

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



保健師 向井 友香理さん

食事をおいしく バランスよく

9月は食生活改善普及月間です

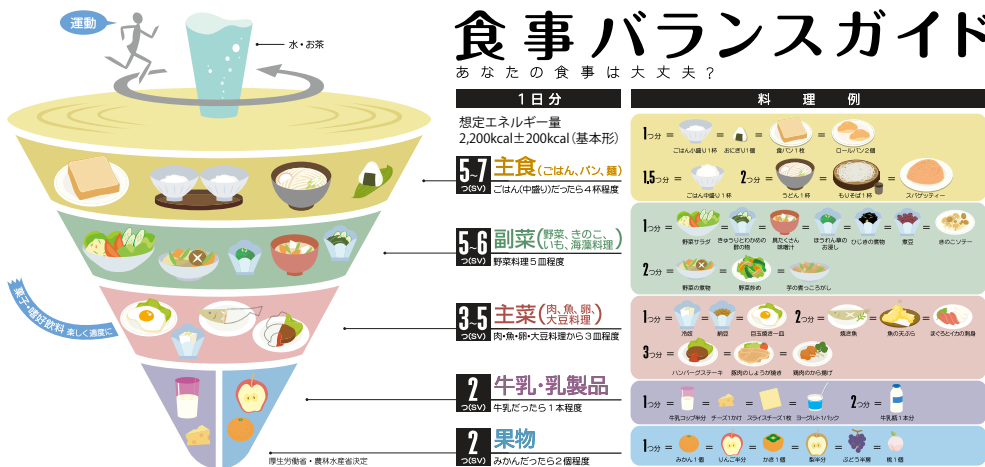
新型コロナウイルスの感染拡大により、食生活が大きく変わりました。「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイントをお伝えします。

- 主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。
- 盛り付けの際は、大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。
- 配食サービスを上手に活用することもひとつのポイントです。バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。
- 基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で、食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談しましょう。

- 主食とは…**
ご飯・パン・めん類などの穀類を主な材料にした料理で炭水化物を多く含みます。
- 主菜とは…**
魚・肉・卵・大豆を主な材料にした料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。
- 副菜とは…**
野菜・芋・海藻などを主な材料にした料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。

「食事をおいしく、バランスよく」とるために、次の3つを実践してみましょう。

- ①毎日野菜をプラス1皿
- ②おいしく減塩1日マイナス2g
- ③毎日のくらしに with ミルク



「食事バランスガイド」を参考に自分に合った食品を選び、実践してみましょう。

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。



9月の行事予定
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15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1体育館
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。)

★お知らせ★
10月4日(火)おさがり会を開催します。ご不要になっ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、9月27日(火)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ます。下着・肌着類はご遠慮ください。ご協力をお願いします。
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。

《手形(足形)をとろう》
成長の記念にかわいい手形(足形)をとります。大きくならなかな？
※詳細は各児童館へお問い合わせください。
9月29日(木)
《お話の会》
(上さん田中さんより)
ボランティアの上さんと田中さんが、昔懐かしい遊びや絵本の読み聞かせにきてくれます。

先生の本
先生のひとこと
今回は東原児童館の青木 柳恵先生です
子どもと遊び
「空き箱」
今回は、空き箱のお話です。児童館では空き箱をたくさんストックしています。大・中・小、色や形もさまざまです。子どもたちは、その空き箱の入っているダンボールの中からインスピレーションでこれから作る物の理想の箱を探します。「これ、きれいいじゃない?」「うん、でも違う!」子どもたちの頭の中で構想ができていくようです。逆に、箱からインスピレーションを受けて作る物を決めることもあります。そして「これだ!」と言って持つていきます。しばらくして様子を見にいくと、集中して何かを作っています。作る物はさまざま、飛行機、くじ引きの箱、家、など。時には、抽象的なもの、宇宙の何か、架空の動物などもあります。不思議なことは、絵を描いているときは、恥ずかしがって隠したり、「何を描いて

最近、空き箱を捨てる時、ふと手を止めて、「これ、〇〇にいいかも!」なんて考えてしまいます。
●東原児童館 (32)5769
●大原児童館 (32)0154
問い合わせ先

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。

おいでよ児童館へ!

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」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。)

東原児童館
9月2日(金)
《リズムあそび》
ピアノの音を聴きながら、リズムに合わせて動いてみましょう。
9月6日(火)
《図書館読み聞かせ》
図書館の方が読み聞かせに来てくれます。楽しい手あそびや絵本を親子で楽しみましょう。
9月20日(火)
《みよたと運動会》
みよたと一緒にかけっこ・綱引き・玉入れをしましょう。
9月27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。

大原児童館
9月1日(木)
《作ってあそぼう》
色を塗ったり、紙を貼ったり、簡単な工作をします。何ができるかな?
9月8日(木)
《リズムあそび》
ピアノの音を聴きながら親子で楽しく体を動かしましょう。
9月22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。
9月26日(月)
《お話の会》
(上さん田中さんより)
ボランティアの上さんと田中さんが、昔懐かしい遊びや絵本の読み聞かせにきてくれます。

先生のひとこと
今回は東原児童館の青木 柳恵先生です
子どもと遊び
「空き箱」
今回は、空き箱のお話です。児童館では空き箱をたくさんストックしています。大・中・小、色や形もさまざまです。子どもたちは、その空き箱の入っているダンボールの中からインスピレーションでこれから作る物の理想の箱を探します。「これ、きれいいじゃない?」「うん、でも違う!」子どもたちの頭の中で構想ができていくようです。逆に、箱からインスピレーションを受けて作る物を決めることもあります。そして「これだ!」と言って持つていきます。しばらくして様子を見にいくと、集中して何かを作っています。作る物はさまざま、飛行機、くじ引きの箱、家、など。時には、抽象的なもの、宇宙の何か、架空の動物などもあります。不思議なことは、絵を描いているときは、恥ずかしがって隠したり、「何を描いて

最近、空き箱を捨てる時、ふと手を止めて、「これ、〇〇にいいかも!」なんて考えてしまいます。
●東原児童館 (32)5769
●大原児童館 (32)0154
問い合わせ先