

子育て支援センターだより

●子育て支援センター ☎52-2315

外の空気がすっかり秋らしくなりましたね。これから、寒さが厳しくなり、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えて、寒さに負けない、強い体を作りましょう。

☆親子遊びの広場・にこにこ学級合同開催～盆踊り会☆

8月24日(水)この日は幾寅保育所の盆踊り会があり、一緒に参加させてもらいました。盆踊りでは、お母さんの踊りを真似して踊ったり、周りのお友達の踊りをジューッと見たりしていました。盆踊り会では縁日も行われ、ヨーヨー釣りやお面屋さん・わたあめ・かき氷などを楽しみ、親子で夏の思い出を作りました。



☆親子遊びの広場～サーキット遊び☆

9月7日(水)この日は保育所の園庭で外遊びを予定していましたが、あいにくの雨模様となり予定を変更し、お遊戯室にてサーキット遊びをしました。最初はお母さんの手を借りなければできなかった平均台を何度か挑戦していくうちに出来るようになったり、鉄棒にぶら下がることを嫌っていたお子さんが自分からやるようになったりと、お子さん一人ひとりの成長を感じられた時間でした。いろいろな用具を使い、親子で汗を流しました。

お知らせ

◆0・1歳児 親子遊びの広場◆

0歳児から1歳児までのお子さんを持つお母さんや、これからお母さんになる妊婦さんのご参加をお待ちしています。お気軽に遊びに来てください。

- ・日時 10月12日(水) 10時から11時30分
- ・内容 お子さんとのふれ合い、絵本の読み聞かせなど
- ・持ち物 各自必要な物
- ・場所 子育て支援センター(幾寅保育所内)

※詳しくは、子育て支援センター(幾寅保育所内)にお問い合わせ下さい。

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

8月25日、たんぼぼ組、ひまわり組28名が特別養護老人ホーム「一味園」を慰問し、ヨサコイソーランを披露しました。

元気に踊る子ども達の姿を見て、おじいちゃん、おばあちゃんは大喜びで大喝采でした。

子ども達はおじいちゃん、おばあちゃんと握手をしながら「元気だね」と声をかけていました。



金山保育所

8月20日、ミニ運動会、盆踊り会、縁日ごっこを行いました。子ども達の走る姿を見たり、お父さん、お母さんと一緒に走ったり、リレーしたり、浴衣や甚平に着替えて盆踊りをし、縁日ごっこを楽しみました。焼きとうきび、綿あめ、かき氷、お面、うちわ、ヨーヨーなど出店が並び、お祭り気分を味わいました。お天気も良く、子ども達は満足のようでした。



こんにちは
保健師です!
保健福祉課保健指導係
☎52-2211



味覚の秋です

味覚の秋 ～旬な食べ物と私たちの健康～

酷暑、台風、長雨、小雨・・・この夏もいろいろありました。私たちの食べるものは、自然に大きく影響されながらも、多くのひとの努力のおかげで私たちの食卓にのびります。東北の大震災から7カ月、地上に打ち上げられ、動けなくなった漁船などの光景を見てから、今この時に、普段どおり食事ができるありがたさを感じます。

さて、10月に入り、食欲の秋、味覚の秋がはじまっています。町には、じゃがいも・人参・もち米・南瓜・とうきび、道内だと、秋刀魚・鮭・ぶどう・りんごなど、多くの実りがあります。本号では、旬を迎えた多くの食べ物と私たちの健康について書きます。

旬の食べ物は何が優れている?

例えば、今が旬のじゃがいも。外見で、今は大きく、ごつごつした形をして、夏は小さく、あまりごつごつ感もなく・・・といったように、その違いは大きいですね。栄養素でいうと、水分が豊富で、含まれている糖分、ビタミンの量が豊富です。秋刀魚で言えば、10月の秋刀魚は、まるまるして肌にも艶があります。栄養素でいうと、やはり水分が豊富で、私たちの血液の中で固まりにくい脂が豊富に含まれています。

子どもがいる家庭では、子どもが旬の食べ物を食べることによって、その食べ物本来の味を覚えることができ、将来、抵抗なく(苦手にならず)おいしく食べることができます。もし、子どもに苦手な食べ物があるときは、旬の時期が苦手な食べ物を克服するときになるかもしれません。



食べ過ぎには注意!

果物はぜひ食べたいけれど・・・

それでは、旬の食べ物をどれくらい食べればよいのか、目安を表に示しました。表の野菜は、一日分の私たちのからだに必要な食品量の一部です。緑黄色野菜・淡色野菜・きのこは、冬場になると食べる機会が減るものです。できるだけ毎日、量を食べてほしいですが、特に秋は十分に野菜があるので、しっかり食べるようにしたい食べ物です。そして、果物。夏から秋にかけては、南富良野でも多くのメロンや西瓜がありますが、冬にかけて、次第に果物の量が減ってきます。でも、本州にある果物は秋に旬を迎えるものが多く、冬に欠かせないみかんもそろそろ出始める時期です。果物は、栄養素で言うと、ビタミンCなど水にとけるビタミンがとて豊富なものも多く、私たちのからだを作っている細胞を守ってくれる食べ物(抗酸化食品)になりますので、毎日必量はきちんと摂りたい食べ物です。一方、注意が必要な方もいます。最近の果物は、糖度が多いものが多く、血液検査で血糖値、HbA1c値が高いと医療機関などで指摘されている場合は、摂り過ぎには気をつけましょう。

一日でからだに必要な食品(18歳以上)				
緑黄色野菜	人参、かぼちゃ、小松菜、ほうれん草など			合わせて150g以上
淡色野菜	白菜、とうきび、きゅうりなど			合わせて250g以上
きのこ	ブナシメジ、椎茸など			合わせて100g
果物	りんご 180g	柿 150g	梨 180g	ぶどう 135g
				
	大サイズ半分	Lサイズ4分の3	大サイズ半分	大粒9粒