

幼児期の食事を考える

町の健康づくり計画では、町民の皆さんが健康で明るく元気に生活できるよう、分野別に重点領域を設定し、各年代にあった健康づくりのポイントを機会をとらえて啓発していきます。

今月は、将来を担う子ども(幼児期)の食生活について、考えてみましょう。

●朝食から始まる楽しい一日

毎日しっかりとご飯を食べていますか？ 大人でも子どもでも、心とからだの健康のためには、1日3回の食事をきちんと食べることがとても大切です。

中でも、朝食は1日のスタートのためには欠かせません。朝ごはんを食べると、夜の間になくなった栄養が脳に補給されて、頭も体も元気に活動を始めます。

町内の幼児施設などでは、朝食を抜いたり、孤食(家族と一緒にない食卓で一人だけで食べる)の子どもが何人かいました。決して子育て中の保護者の皆さんが食育に関心がないわけではないでしょう。

特に1歳から6歳の幼児はこの時期、成長に合わせた食べ方が必要となってきましたので、保護者の皆さん

は、この機会に家族みんなでよい食習慣を身につけ、健康なからだをつくりましょう。家族と一緒に囲む食卓は、食事のマナー・バランスのとれた食事・健康の状態などのチェックができる場となります。

●幼児の食事は、次の点に注意！

①幼児食・前期(離乳食完了時から2歳ころ)

奥歯も生えそろう、噛む力も出てきます。自己主張が強くなり、自分で食べたがりですがまだ上手にできませんので、見守りながら、少しずつ食事のマナーも教えていきましょう。

②幼児食・後期(3歳から6歳ころ)

好き嫌いをなくすためにも、家族一緒に食事いろいろな食べ物に慣れるようにします。子どもが「食事は楽しいもの」と感じるような食卓にしましょう。

③栄養バランスを考えた組み合わせ

主食：動きの活発な幼児はエネルギーをたくさん消費しますので、ごはん・パン・麺などの炭水化物をしっかり取って体を動かさせましょう。

主菜：肉類、魚介類、豆類、卵などは体の組織のもとになるタンパク質が豊富な食品です。

副菜：野菜、イモ類、きのこ類、海藻などからビタミンやミネラルをと

り、体のバランスを整えましょう。
汁物：おかずから取りきれなかった食品を補うのに便利な料理法です。

④おやつの方

一度にたくさん食べられない幼児期はおやつで不足分を補います。おやつは、大切な4番目の食事ですが、朝昼夕の食事では味わえないおいしさを感じたり、ホッと一息ついたという楽しみもあります。次のポイントにも気を留めて心のうるおいも育みましょう。

▽ポイントi

【1日1回、決まった時間に】おやつが食事に響かないように時間と量を決める。

▽ポイントii

【自然の味を大切に】果物や牛乳・乳製品・イモ類など、なるべく素材の味そのものを楽しむ。

▽ポイントiii

【飲み物を添えて水分補給を】水や麦茶など、カフェインや甘みを含まない飲み物を。さあ、明日から始めましょう。

「慢性腎臓病(CKD)講演会」と「健康いわて21プラン(第2次)説明会」

- 日時…12月16日(火) 18:00~20:15
- 場所…ホテルサンルート一関 2階 平安の間
- 内容…基調講演「慢性腎臓病を知り、悔いのない人生を!!」(講師:国保金ヶ崎診療所 阿部俊和先生) 行政説明「健康いわて21プラン(第2次)」(説明者:岩手県健康国保課職員)
- 参加料…無料
- 申込期限…12月10日(水)
- 申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

「医療と介護を考える」講演会

- 日時…12月20日(土) 14:00~15:30
- 場所…ホテル武蔵坊
- 講師…一関市医療と介護連携協議会幹事長 一関中央クリニック院長 長澤 茂先生
- 参加料…無料
- 申し込み・問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

むし歯のない3歳児



このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きました。



千葉 梨桜ちゃん

「飲み物は麦茶にしています。仕上げ磨きもしています」



丸山 悠斗くん

「仕上げ磨きをしています」



若槻ももこちゃん

「仕上げ磨きとこまめに歯ブラシを取り替えています」



☆のびのびクラブ☆

11月18日、町保健センターで、遊び心舎(一関市)の小嶋規子江先生を講師に「ふれあい遊び」を行いました。始めに、参加者同士の交流を図るため、お家の人と一緒に「はいはいをして、手遊び」あくしゅで「こんにちは」をしました。その後、小嶋先生から「涙ぼろぼろ」「二代さくら」「いちかき」「かけのわらべ歌」の紹介があり、先生の優しい



子どもとのふれあいを楽しみました

の優しい

歌声に、みんなうっとり…。子どもをおんぶして、わらべ歌や童謡に合わせて体を動かし、子どもとの触れ合いの大切さを学びました。大人も子どもも、気持ち良さそうな表情が見られ、楽しい時間を過ごしました。

12月の予定

◎園開放日(園庭・園舎)
▽子育て支援センター

▽長島保育所 毎週月～金曜日
※12月27日～1月4日はお休み

- ◎のびのび広場 2日(火)
 - ◎ピヨピヨ広場 3日(水)
 - ◎おひさま教室③ 3日(水)
 - ◎おひさま教室② 4日(木)
 - ◎おひさま教室① 5日(金)
 - ◎なかよしサロン 12日(金)
 - ◎おひさま教室③ 15日(月)
 - ◎のびのびクラブ 16日(火)
 - ◎おひさま教室① 18日(木)
 - ◎おひさま教室② 19日(金)
 - ◎給食試食会 22日(月)
- 問い合わせ先
詳しい活動内容・日程・場所については各施設、または子育て支援センター(平泉保育所内 ☎46-1276)までお問い合わせください。

一関保健所からのお知らせ 申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

血液検査、骨髄バンクドナー登録

- 下記の血液検査や骨髄バンク登録を行っています。
- 日時…12月9日(火)
※骨髄バンクドナー登録 9:00~9:30
※血液等検査(HIVなど) 11:00~12:00
 - 場所…一関保健所(一関地区合同庁舎内)
 - 血液検査の種類…▷HIV抗体検査▷ウイルス性肝炎抗体検査▷性器クラミジア抗体検査
 - 検査料金…無料(事前に予約してください)

フリースペースひだまり

- 家の外に出ることができないなどひきこもりで悩んでいる人が利用できる「フリースペースひだまり」を開設しています。ご家族の情報交換・交流も行っています。希望する人は開催日前日までに申し込みください。
- 日時…12月1日(月)、15日(月) 13:30~16:00
 - 場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)