

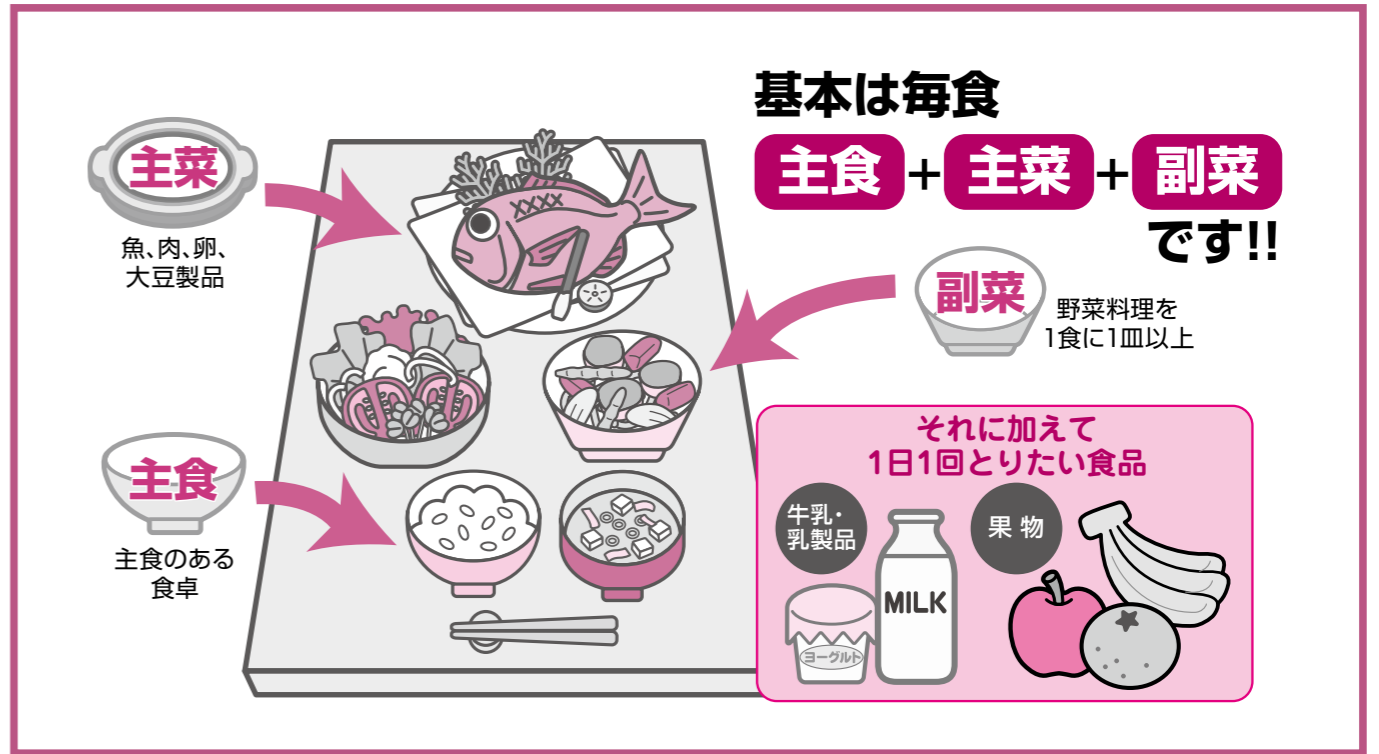


近年、ライフスタイルの変化により、過食や無理なダイエット、朝食抜きなどの食習慣の乱れが問題になっていきます。栄養バランスの乱れは、健康を損ない、さまざまな生活習慣病の原因にもなりますので注意が必要です。

また、これから年末年始にかけては、食べ過ぎ・飲み過ぎになりがちですので、体をいたわった食生活を心がけましょう。

食事のバランスはとれていますか?

健康を維持するためには、数十種類の栄養素が必要といわれていますが、私たちはそのほとんどを食事から摂取しています。栄養を過不足なくとるには、一日三食三つのお皿(主食・主菜・副菜)をそろえましょう。



主食のはたらき

炭水化物の供給源
ごはん、パン、めん類など
穀物を主原料とするもので、熱や体を動かすためのエネルギー源になります。

主菜のはたらき

たんぱく質・脂質の供給源
魚、肉、卵、大豆を主原料とする料理で、体の血や肉をつくったり、エネルギー源になります。

副菜のはたらき

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
野菜などを主原料とする料理で、体の調子を整えます。

牛乳・乳製品と果物

牛乳・乳製品には、不足しがちなカルシウムが多く含まれます。果物にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれます。

一日三食を決まった時間に

一食でも欠けると一日に必要な栄養が不足してしまい、まとも食いの原因となります。体脂肪の蓄積につながります。食事は決まった時間にとりましょう。

朝食

朝食：一日の活動源です。基本はあくまでも食事ですが、どうしてもとれない場合は、ヨーグルトや牛乳で補給しましょう。

昼食

昼食：… 外食や残り物などで簡単に済ませていませんか。いずれも野菜が不足しがちなので、副菜を一品加えるなどして、野菜を補給しましょう。

夕食

夕食：… 夜は活動量が少ないため、脂肪や糖分のとり過ぎに要注意です。残業の時などは夕食を軽く食べて、帰宅後の食事は控えめにしましょう。

食事の悩み・相談は、毎月1回開催している「成人健康相談」で栄養士が受け付けます。ご希望のかたは保健介護課までお問い合わせください。

保健介護課

保健師 露木和子
☎ 84・0327

子育てのポイント

お母さんの取っ組み合い、ムキムキ

A 年齢によって違いますが、0〜1歳ぐらいは、「順番に使う」という決まりがまだ理解できません。ですから、保護者が仲裁に入り「待ってようね」という言葉をかけて代用品を与えるなどして気持ちを受け止めてあげましょう。そのうちに我慢して待てるようになり、子ども様を見ながら手助けしてあげましょう。

3歳ぐらいになると、少しずつルールがわかるようになりますが、このころは、自立の表れから遊具の取り合いに発展して相手に手を出してしまうなどトラブルが起きることがあります。

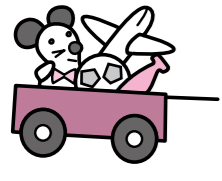
そんな時は、大人が「10数えたら交代しよう」「3回やったら、代わってくれるか？」など提案してみましょう。それよりも大きい子には、「どうしたらいいかな？」と子ども自身に解決方法を考えさせることも必要です。

すぐには納得できなくても、生活の経験の中で身につけていくものです。言葉より手が出てしまう場合は「貸して」「いっしょにやらせて」など言葉の援助が必要です。

子育て支援センターでは、毎週親子の子育てサロンを行っています。親子で遊びに来てください。

開成町子育て支援センター
酒田保育園
☎ 82・2277

酒田子育て支援室
☎ 82・1222



仲

間に入れて」
そんな気持ちで今年4月から「かいせい学級」の担任になりました。子どもたちは別れと出会い、大きな環境の変化があります。戸惑いも大きかったと思いますが、みんな「いいよ。かいせい学級のこと教えてあげるよ」と温かく、素敵な笑顔とやる気満々の姿で私を迎えてくれました。

あ

る日、春を探しに近くの公園に散歩へ出かけました。春の日差しが暖かくて、みんなうれしそうでした。「ブランコが大好き」「へえ、こんなにブランコいいでもこわくないの?」

一

学年ずつ大きくなったお祝いに、みんながホットケーキを焼いて進級パーティー。
「ほくは、卓上コンロのガスをセッとするのが得意だよ」「すごいね。ホットケーキを裏返すのも上手だね」
ホットケーキのいい香りが漂う教室で子どもたちと、フルーツバスケットゲームをし

5

月、折り紙に模様を描く袋にはって、こいのぼりのうろこをたくさん作りました。暖かいさわやかな日差しが降りそぐ中、みんなで作ったこいのぼりを校庭のポールにつけてみると、とても気持ちよさそうにこいのぼりが青い

そ

れぞれみんな好きなことも、得意なこともまったく違う子どもたちは「かいせい学級」も好きだけど、みんな交流級が大好きです。交流級の仲間といっしょに給食を食べたり、苦手なルールのある遊びに交ざったり、とてもよい刺激になっています。「やったー。みんなとできた」と、喜びをたくさん味わってもらいたいです。そして、交流級の先生の温かい支援に日々感謝しています。



一

学期は、運動会。ふれあいの村への宿泊学習、郡の連合体育大会、郡の音楽会。次から次へと行事が目白

