

## 食育だより ③8

### 「子どもの間食」について

子どもセンター 保育園

「間食」とは、食事と食事の間に食べる補食（栄養を補う食事）のことをいいます。なじみ深いのは「3時のおやつ」ですね。大人にとって「おやつ」は、疲れを癒やしたり、小腹を満たしたり、気分転換をしたり…さまざまな目的があると思います。

子どもにとっても同じことが言えますが、一番の目的は「朝昼夕の3食でとれない栄養を補うこと」にあります。

#### 【1日の間食量の目安】

- ◆ 1〜2歳児 ↓ 約100g
- ↳ 150g キログラム
- ◆ 3〜5歳児 ↓ 約200g
- ↳ 300g キログラム

#### ※100g キログラムの目安

- 『バナナ1 / 2本 + 牛乳コップ1 / 3杯』
- 『ふかしさつま芋小1 / 2本 + 牛乳コップ1 / 3杯』

#### 【間食にオススメの食品】

ご飯や小麦粉などの穀類・芋類・果物・乳製品・卵・豆類・小魚類などを取り入れましょう。保育園では、蒸しパンやゆでとうきび、小魚の入ったお好み焼きなども提供し

があり、子どもにとって「間食」は食事の一部なのです。では、どのようなものをどのくらい、いつ食べたら良いのでしょうか。それぞれの目安を次にあげます。

ています。

また、間食では食事とは違った「わくわく感」を演出することも大切ですので、市販菓子なども取り入れて良いですが、糖分や油分の取りすぎにつながりやすいので、適量・適時を守るようにしましょう。

#### 【時間の目安】

1日1〜2回、食事から前後2〜3時間の間隔をあけるようにしましょう。

一番の栄養源は食事なので、間食によって食欲を減らしてしまわないように気をつけます。

以上の項目について「おやつルール」を決めておくと、お子さんも納得しながら食べる事ができますね。



また、親戚やお友達のお母さんに伝えておくことで、お子さんが外でもルールを守ることが出来ます。ぜひルールを守って、楽しいおやつの時間を過ごしてくださいね。

#### ★簡単おやつレシピ★

##### 『きな粉マカロニ』

◆材料（幼児5人分）  
マカロニ40g、きな粉大さじ3、砂糖大さじ1と1/2

##### ◆作り方

- ①マカロニはやわらかくゆで、水気を切る。
- ②きな粉、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③①と②を合わせて完成。

毎月19日は

## 食育チャレンジデー

★朝ごはんをしっかり食べましょう★



### 今月の一品

### ポテトスープ



1人分のカロリー 【85Kcal】

提供：学校給食センター

ジャガ芋のビタミンCは、でんぷんに守られているため熱に非常に強く、煮たり、焼いたりしても壊れにくいのが特長です。

がん・高血圧、成人病の予防などに効果的です。また、芦別産の美味しいジャガ芋がたくさん採れますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

▶材料 4人分……………  
・ジャガ芋200g・ニンジン30g・白菜100g・ベーコン40g・コンソメスープ（水カップ

4、コンソメ2個）・乾燥パセリ・塩こしょう少々

▶作り方……………

①ジャガ芋はさいの目、ニンジンは千切り、白菜、ベーコンは1センチ幅に切る。

②鍋に油をひき、ベーコンを炒める。

③②に①とコンソメスープを加え、火が通るまで煮込む。

④乾燥パセリを入れ、塩こしょうで味を調える。

# 健康のひろば

すこやか子育て

## 健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他
3・4か月児健康診査	8月21日(木) 13:00~13:10	平成26年4月~5月生まれ乳児
7・8か月児健康相談	8月21日(木) 9:30~9:40	平成25年12月~平成26年1月生まれ乳児
歯科相談	8月20日(水)、9月4日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	8月20日(水)、9月4日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児
育児相談室	8月20日(水)、9月4日(木) 9:30~15:30	身体測定、子育て全般についての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係 ☎22-2111

## 集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	9月4日(木)	保健センター (13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係 ☎22-2111

## こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。

○日時 8月14日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所 ○費用 無料

○その他 相談日前日の午後4時までに予約する

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

## 高齢者の歯のコンクール出場者を募集

滝川保健所及び空知歯科医師会では、高齢者の歯のコンクール出場者を募集しています。

○空知地方大会実施内容 口腔内の審査を行い、優秀な方2人を選出・表彰し、北海道大会への推薦を行います

○応募資格 ①満80歳以上の方(昭和9年4月1日以前に生まれた方) ②自分の歯を20本以上保ち健康な方

○応募期限 8月18日(月)

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

## 子育てサロンに遊びにきませんか

親子で一緒に体操をしたり、工作をして遊んだり、お母さん同士の楽しい情報交換の場です。

対象	子育て中の親子(0歳~就学前)
日時	8月19日(火)、9月12日(金)午前10時~11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)
持ち物	飲み物
費用	無料



## ピヨピヨひろば

成長の話を聞いたり、赤ちゃん体操やふれあい遊びを行います。

対象	生後1~6か月の子どもと保護者
日時	8月26日・9月2日・9日・16日・30日(すべて火曜日)午前10時~11時30分
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室
定員	15組(先着順)

## ペーパークラフト講座を開きます

日時	9月5日(金)午前10時30分~11時30分(受付=午前10時~10時30分)
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室
内容	スクラップブック作り
講師	吉岡昌世さん
費用	無料
対象	子育て中(1歳~就学前)の方ならどなたでも
定員	15組(先着順)
申込期限	9月2日(火)
その他	託児あり

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

## 各種検診のご案内

集団検診実施期間は9月6日(土)~10日(水)

区分	対象者・内容など
乳がん検診	①40歳以上の女性②視・触診検査とマンモグラフィ検査③料金3,000円
子宮頸がん検診	①20歳以上の女性②子宮頸部細胞診と内診、超音波検査③料金1,500円
骨粗しょう症検診	①40歳以上の女性②超音波骨量測定③料金1,000円

※乳がん検診と子宮頸がん検診は2年に一度の検診です。昨年受診されていない方は、ぜひ受診してください。

●申し込み 健康推進係 ☎22-2111

こんにちは市立病院です

がん化学療法認定看護師が患者さんの支援をします



3階東病棟の足立看護主任が2014年度「がん化学療法認定看護師」の認定試験に合格し、当院第1号の認定看護師となりました。

昨年5月から12月までの約8か月間、北海道医療大学で学び、今後は、がん化学療法を受ける患者さんやご家族の身体的・心理的・社会的・スピリチュアルな状況を包括的に理解して専門性の高い看護へつなげ、薬物などの特性と管理の知識をもとに、投与管理や副作用対策を適切に行うことを目標として活動する予定です。

患者さんやご家族が理解・納得して治療に臨めるように支援していきますので、どうぞよろしく願います。

平成25年度市立芦別病院における医療事故等の公表について

市立芦別病院では、院内で発生した医療事故等について、「市立芦別病院における医療事故等の公表基準」に基づき公表を行っています。

このたび、平成25年度中に発生した医療事故等について取りまとめ、当院ホームページにて公開していますので、ご覧ください。

○市立芦別病院公式ホームページアドレス  
http://www.city.ashibetsu.hokkaido.jp/boyn\_jimukyoku/ashibetsu\_hospital/

●問い合わせ 市立芦別病院 ☎22-2701