

催し

島のくらしをおすすめ  
夏コース

●焼肉のタレづくり

日時

7月2日(日)

午後1時～4時

●場所 橋地区農産物加工センター(東安下庄)

●持参物 エプロン、マスク、三角巾、泥等のついてない長靴

●体験料 1800円

●受入人数 10人

●募集締め切り 6月22日(木)

●クラフトのカゴづくり  
日時  
7月3日(月)

午前9時30分～午後3時

●場所 しまとびあスカイセンター(小松)

●体験料 1000円

●受入人数 10人

●募集締め切り 6月23日(金)

●各コースとも申し込み多数の場合は抽選となります。

また、少数の場合は開催できないうちもありませんので、ご了承ください。

■申し込み・問い合わせ

周防大島くらし体験ネットワーク事務局(農林課内)  
☎0820(79)10002

竜崎温泉温水プール指導日  
(6月21日～7月20日)

実施日	
6月	22日(木)、28日(水)、29日(木)、
7月	5日(水)、6日(木)、13日(水)、 19日(水)、20日(木)

※65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。  
※指導時間は午前10時～午後3時30分です。  
※実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター  
☎0820(73)5506

元気ですか？  
こちらは管理栄養士です

子どものおやつは食事の一部

子どものおやつはどんなものをあげていきますか？子どもの胃は小さいため、消化器官の機能が未熟で、1日3回の食事が必要な栄養素を満たすことができません。そのため、おやつでそれを補う必要があります。しかし、最近の子どものおやつは「砂糖づけ」「油づけ」「塩づけ」とも言われ、甘いお菓子や清涼飲料水、スナック菓子を手にとってしまいがちです。こうしたおやつを食べたい時に好きだけ食べさせていると、エネルギー過剰摂取による肥満、食塩の過剰摂取による高血圧、むし歯など身体へ影響がでてきます。幼児期はまだ、自分で調整することができないので、おやつの役割や影響を認識しながら、大人が上手に選んであげましょう。

《おやつのポイント》

①1日1回、決まった時間に

おやつが食事にひびかないように時間と量を決めて、だから食べないようにはしません。

②栄養バランスを考える

市販のお菓子ばかりではなく、不足し

周防大島町管理栄養士

村岡 美沙緒

(健康増進課 健康づくり班)

がちな食物繊維・カルシウム・ビタミン等を補える、芋・乳製品・果物等を取り入れ、なるべく素材の味そのものを楽しみましょう。

③飲み物を添えて水分補給

これから暑くなると飲む機会が多くなる果物ジュースや炭酸飲料等の清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。例えば、野菜・果物ジュース200mlには20g前後の砂糖(3g入りスティックシュガー、5～8本分)が含まれており、幼児期の1日にとる砂糖の目安量(1～2歳が10g、3歳が15g)を超えてしまいます。飲み物は清涼飲料水より、できるだけお茶や水にしましょう。

また、お友達や家族とのおやつタイムは、食事では味わえないおいしさを感じたり、ほっと一息つく等、楽しみながら社会性やコミュニケーション能力をのびます。体を成長させるとともに心を育てみましょう！

■問い合わせ 健康増進課健康づくり班

☎0820(73)5504