

支援センター「なかよし広場」

鴻巣市こども応援課より

新型コロナウイルス感染防止対策より、当分の間通常の活動内容とは異なります。利用人数の制限や一部利用時間に変更になりますのでご了承下さい。

また、混雑した場合には利用をお断りさせていただく場合もあります。

感染拡大防止対策として検温と、体調確認をさせていただき、個別利用簿の記入をお願いします。

保護者の方はマスクの着用をお願いします。なお、お子様やご家族の方が体調の優れない場合もご利用をお控えください。

自分を守ることも大切ですが、他人に感染させないことも大切です。



を利用するにあたってのお願い

なかよし広場利用の注意・お願い

☆感染症が流行する季節です。

手洗い、うがいをし、体調管理をしっかりとしましょう。

変化を感じたら、無理せず、ゆっくりと休息をとり重症化しないよう心がけましょう。

早めの通院をおすすめします。

☆換気・暖房

暖房、床暖を入れていますが、換気のために窓が開いていたり、ファンが稼働して寒く感じる場合もありますが、窓を閉める場合は職員に声をかけて下さい。

換気のため極力窓を開けたままの状態の御協力をお願いします。



ワンポイントコラム

毎食、同じ量をしっかり! 炭水化物

御飯、麺類、パン、等の穀類をはじめ、いも類、果物、砂糖などにも含まれる栄養素でその成分は糖質と食物繊維に大きく分類されます。体への消化吸収が速く、即効性があるエネルギー源なので、三大栄養素のなかでもっとも摂取量を必要とします。成長期の子どもに炭水化物が不足すると体力や免疫力、体重の低下につながるため、毎食同じ量をしっかり食べるようにしましょう。パンに比べて御飯の方が消化吸収が緩やかで腹持ちも良いので朝食は御飯食がおすすめです。

知っておきたい栄養素

体の発育が著しい幼児期に特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)

- たんぱく質・・・体を作り体の機能を守る。
免疫力を上げる。
- 脂肪・・・ホルモンや細胞膜などの成分となる。
体温を維持して内臓を衝撃から守る。
- 炭水化物・・・糖質と植物繊維から成る。



糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。



体の調子を整える栄養素

- ビタミン・・・代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ミネラル・・・骨やホルモンなどの構成成分となり、神経筋肉の働きなどを調整する。

<知っておきたい栄養素>

脳のエネルギー源は 毎食欠かせない炭水化物

新陳代謝が盛んな幼児期。元気に走り回ったり、脳を活性化させたりするためには炭水化物が欠かせません。特に脳のエネルギー源となるのは炭水化物のなかの「糖質」だけです。朝食を食べると、頭がよく働くようになる、というのも納得ですね。三大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)のなかでも必要とされる摂取量が最も多く吸収スピードも速いため食事の要となります。御飯、麺、パンなどの主食を毎食欠かさず取ることが大切です。

マグネシウムで キレない子どもに

骨の主成分となるカルシウムを陰で陰で支えているのはマグネシウムということを知っていますか?カルシウムはマグネシウムとペアになることで骨の形成を助けることができるのです。マグネシウムには、イライラする気持ちを静め、神経の興奮を抑える作用もあります。通常不足しがちなミネラルなので、マグネシウムを多く含む玄米やナッツ類、わかめやノリなどを意識して献立に入れましょう。

骨の形成に大切な栄養素《カルシウム》

骨の健康は生涯の健康にも影響するといわれています。成長期はカルシウムをもっと多く吸収して骨を形成する大事な時期です。乳製品や小魚、大豆製品、青菜等カルシウムを多く含む食品を意識して食べるようにし、さらにその吸収を助けるビタミンD(魚類)とたんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品)もしっかりとる必要があります。骨量をアップするためには、適度な運動も大切です。