支援センター「なかよし広場」

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が変更になり 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。

市こど

ŧ

課

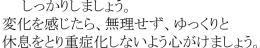
ょ

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よ。

を利用するにあたってのお願い

☆感染症が流行する季節です。 手洗い、うがいをして、体調管理を しっかりしましょう。



早めの通院をおすすめします。

☆換気・暖房

な

か

ょ

し

広

利

用

0

注

お

願

726.50

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、ファンが稼働してい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お願い



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 ので、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

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。

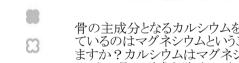
B

マゲネシウムで 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。

S = S 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。



9

83



