

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



**奥村 茜ちゃん (1歳)**  
父・将也さん 母・美千代さん  
(緑町区)  
最近おしゃべりするようになりました。



**向山 結ちゃん (1歳)**  
父・茂文さん 母・亜希子さん  
(岩下一区)  
しょうたろうにいちゃん、りおねえちゃん、いっぱい遊んでね♡



**大塚 陸虎くん (1歳)**  
父・俊輔さん 母・舞さん  
(緑町区)  
いっぱい食べて大きくなります!!

## Child-Care

5月の子育て支援カレンダー

<p>○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	<p>○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305</p> <p>1日(月) こいのぼり作り</p> <p>8日(月) カーネーション作り</p> <p>10日(月) お誕生会(要予約)</p> <p>12日(金) 園庭で遊ぼう</p> <p>15日(月) お散歩をしよう</p> <p>17日(水) 制作</p> <p>19日(金) シャボン玉で遊ぼう</p> <p>22日(月) シール遊び</p> <p>24日(水) おやつ作り</p> <p>26日(金) ままごと遊び</p> <p>29日(金) 砂場で遊ぼう</p> <p>31日(水) 手型・足型をとろう</p> <p>育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時 体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午</p>
<p>○ 若草保育園 ☎096-234-0013</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	
<p>○ 竜野保育園 ☎096-234-0519</p> <p>10日(水) お誕生会</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	
<p>○ 乙女保育園 ☎096-234-3947</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	
<p>○ 緑川保育所 ☎096-234-0789</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。

## Health

町総合保健福祉センターからのお知らせ

5・6月の保健活動	
●会場 町総合保健福祉センター	
+ 4か月児健診	
5月15日(月)	午前9時
6月15日(木)	午前9時
+ 7か月児健診	
5月15日(月)	午前10時15分
6月15日(木)	午前10時
+ ピカピカ1歳教室	
6月9日(金)	午前9時30分
+ 1歳6か月児健診	
5月9日(火)	午後1時
+ すくすく2歳児子育て相談	
5月26日(金)	午前9時30分
+ 3歳児健診	
5月9日(火)	午後1時20分

## あゆみだよりのお話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
**高倉 美保 保健師**

おやつは、お菓子と同義語ではありません。特に食事内容・量にムラが出やすく、胃も小さな子どもにとっては補食の役割があります。親子での楽しいおやつタイムに、しっかり栄養を補えるものを選択しましょう。

## 子どもの健やかな成長のために おやつで不足する栄養を補おう

❖ おいしい!楽しい!おやつ  
の大切な役割について

「おやつ」と聞くと、皆さんどんなイメージを思い浮かべますか。おいしくて楽しい時間になる方も多いことと思います。今月号では、「子どもたちのおやつ」について、考えてみたいと思います。

❖ おやつはお菓子ではありません

そもそも、「おやつ」という言葉の語源をご存知ですか。その語源は、江戸時代に使われていた時間の単位で「八つ時(やつどき)」、現在の午後2時～午後4時ごろを指す言葉からきているそうで、「お

やつ」を漢字で書くと「御八つ」と書くそうです。当時は農業など体を使う仕事に主だったため、この時間におにぎりや果物など簡単な食事を摂っていたのだとか。

ところで、皆さんは「おやつ」と聞いて、おにぎりなどの簡単な食事というイメージがわきますか。「おやつ」＝「お菓子」、というイメージの方も多いのではないかと思います。それは、大人も子どもも同じです。

❖ およつ持つ意味って、何でしょう

おやつとは、1日3回食の間に

食べる「間食」全般のことを指します。子どもにとつてのおやつは、「補食」の役割があり、3回の食事で摂り切れない栄養やエネルギーを補う意味合いを持ちます。特にまだ子どもが小さいうちは、遊び食べやむら食い、小食で1回量があまり入らないなど栄養や食事が偏ることがあるため、それを補うために大切です。

たくさん動き、ぐんぐん成長する子どもたち。6歳までに、脳・内臓・神経の働きがほぼ大人並みになると言われているため、小さな体でもたくさん栄養を必要としています。

このように説明すると堅苦しい印象ですが、それ以外の役割として、3食のご飯とは違った食感やおいしさを感じ、家族や友達とのふれあいなど楽しいひとときであることも大切です。

およつ時の時間や、与えるもの・

量は大人が管理をし、その中で人と一緒に楽しむ時間となること、理想だと思います。

❖ 具体的に、おやつでは何を与えたいの?

では、何をおやつで与えるのが良いのでしょうか。前述したように、おやつは「間食」であり3回の食事の補食である、ということをお考えすると、基本的には不足する栄養素を補えるものにするとうまいかと思えます。

### ○およつ時の例

- ・果物(りんご1切れなど) + 麦茶100cc
- ・ふかし芋50g + 牛乳100cc
- ほかに、おにぎり、パン(菓子パンを除く)、乳製品や、カボチャ・ニンジン・トマトなどの野菜もおススメです。

「えっ!おやつじゃない!」と思っただあなた。今日からおよつ時の概念を変えてみてください。甘くておいしいお菓子を与えるための時間ではないし、毎回手間暇かけたおやつを用意する必要はありません。親子での楽しいおやつタイムに、しっかり栄養を補えるものを選択しましょう。

子どもたちの健やかな成長のためには何が必要か、考えるきっかけにしたいだけ幸いです。

- 健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
- ・町総合保健福祉センター
- ・町地域包括支援センター (町総合保健福祉センター内) ☎096-235-8711