

子育て支援センターだより

子育て支援センター ☎52-2315

外遊び・キャンプ・海水浴・花火にプール、楽しいことが詰まった夏が本格的にやってきました。外出時には帽子を被り、こまめな水分補給を行い北海道の夏を、お子さんと一緒に楽しみましょう。

☆親子遊びの広場 ～サンドウィッチ作り～☆

5月9日(水)、ハムとチーズのサンドウィッチを作りました。お子さんはお母さんの手を借りながら、真剣な表情で作り、なかには、ハムが苦手・・・チーズがちょっと・・・というお子さんもいましたが、「今日は食べてる」、「家では食べないのに・・・」などの声がお母さんから聞こえました。お母さんと一緒に作ったサンドウィッチを、おいしそうに食べるお子さんたちでした。



☆にこにこ学級 ～ゲーム遊び～☆

5月15日(火)、しっぽ取り・タオル回し・フルーツバスケット等のゲーム遊びを楽しみました。しっぽ取りでは、お母さんもしっぽを付けて、お子さんと一緒に元気よく走り、タオル回しでは自分の所にタオルが回ってくるのを、ドキドキしながら待っていました。最後のフルーツバスケットでは、真ん中で恥ずかしそうにフルーツを言っていたお子さんも、最後は元気に「フルーツバスケット!!」と、言うことができるようになっていました。ゲームのルールをお子さんたちは理解し、汗をたくさんかいて楽しむことが出来ました。

☆お知らせ☆

毎週金曜日に、「おもちゃライブラリー」を開催しています。

天気が悪くて外で遊べない・遊ぶ場所が近所がない・お母さん同士の語らいの場がほしい時などに活用いただけます。事前連絡や登録等は不要ですのでお気軽に遊びに来てください。

○場所 地域子育て支援センター室(幾寅保育所内)

○時間 ・9時00分から12時00分 ・13時00分から17時00分

※詳しくは、地域子育て支援センター(幾寅保育所内)までお問い合わせください。

保 育 所 の 元 気 な 子 と も た ち

幾寅保育所

運動遊び教室が開かれ、年齢ごとに集中して参加行動が出来ました。みんなで指示に従い行動したり、ボールを使って動いたりできました。年齢が低くても、時間内はよく動いていて、楽しかったという声がたくさん聞こえていました。



金山保育所

天気が良く暖かい日には、神社山や公園に散歩に出かけたり、保育所園庭の砂場やすべり台、ブランコ、ジャングルジムなどで元気に遊んでいます。

自然がいっぱいの中で、小動物にもびっくりさせられることもあります。



こんにちは
保健師です!
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

食品がからだに利用されるまで ～血液検査結果との繋がり～

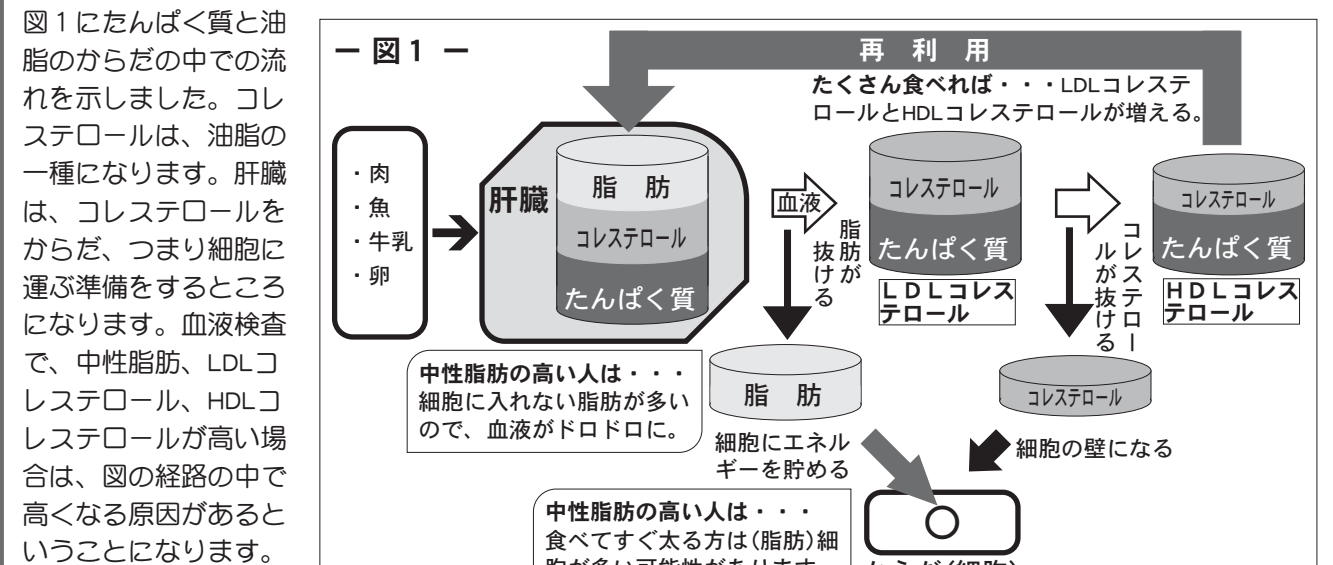


5月から6月にかけて南富良野町国保加入者・一般(40歳未満)・後期高齢者の方々を対象とした南プミニドック(健康診査)が終了しました。今年は、健診を受けましたか?これから受けますか?自分のからだ・血管の状態を知るためにも、1年に1回はぜひ健診は受けていただきたいと思います。

さて、今月号では、食品と健診の血液検査との関係を、先月号の肝臓の視点も含めて、2つの食品について説明します。

★牛乳・卵・肉・魚などの動物性食品

牛乳・卵・肉・魚などの動物性食品は、私たちと同じ動物で、ヒトのからだで利用されやすいという特徴があります。これらの食品を食べると、水分を除けば、主にたんぱく質と油脂(ゆし)を食べることになります。



★米・パン・麺・砂糖・果物などの食品

米・パン・麺・砂糖・果物に含まれる炭水化物は、からだを動かす源になる食品です。ただし、炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミンを含んでいることもお忘れなく。肝臓では、一度、食品をぶどう糖(グルコースともいいます)にされたものを集め、一部は肝臓に貯め残りを血液を介してからだ(細胞)中に送ります。血液検査で、血糖値、HbA1cが高い、または低い場合は、図2の経路の中で、高くなる原因があるということになります。

