

8月と9月の「子育て支援事業」のお知らせ

- ①実施日
- ・8 月8日 (木)…高木瀬あいあいサークル
- ・8月19日(月)・・・食育講座「管理栄養士さんと食育について話そう」

(先着6組)

- ·8月22日(木)…高木瀬あいあいサークル
- ・8月26日(月)・27日(火)・28日(水)・・・フリーデイ

※フリーデイは事前のご予約はいりません。

- ・9 月 9 日(月)…若楠にこにこサークル
- ・9月10日(火)…なかよしミックス
- ・9月 | 日 (水)…赤ちゃんの日
- ·9月12日(木)…高木瀬あいあいサークル
- ・9月17日(火)・18日(水)・19日(木)・・・フリーデイ
- · 9 月 24 日 (火)···防災講座 (各時間 先着3組)

②10:45~ ① 9:30~

- ②時間:10 時~12時
- ③開催場所:子育て支援センター・運動場
- 4)駐車場:三光保育園駐車場
 - ※三光幼稚園の駐車場と間違われないようお願いします。 くすくすパン屋さんとファミリークリニックの間の道を南側に 入って頂くと、左手に三光保育園があります。
- ⑤申し込み方法:電話予約
 - 8月分の申し込みは、8/1(木)~9時半~17時です。 9月分の申し込みは、9/2(月)~9時半~17時です。
- ※赤ちゃんの日は兄姉児の参加はご遠慮下さい。
 - ★様々な状況により計画の変更や中止が予想されるため、お 出かけの前に必ず、ホームページで支援事業の有無をチェ ックしてください。子育て支援のラインアカウントがあります ので、ライン登録をしていただくのが、一番お勧めです。

🎐 サロンの様子 🍨





【寒天使った感触遊び】

子どもたちが寒天のいろいろな感 触を味わっていましたよ

【味覚体験】

きゅうりにいろいろな調味料を つけて食べましたよ。



暑中お見舞い申し上げます!

パリオリンピックが始まりましたね。近年、新 しい競技が加わり、日本人の器用さ、粘り強さを 強みにして世界一になる若者が増えてきました。 本当に素晴らしいことです。大いに期待したいと 思います。

さて、夏休みが始まり 10 日経ちました。両親 の郷里や海、山へのお出かけと、多くの家庭が計 画を練られていることと思います。ぜひ、夏なら ではの自然体験を楽しんでください。最近は、猛 暑でお出かけにも色々な制限が出ていますので、 気象情報等を必ず確かめ、安全対策をしてお出か けください。

地域のお祭りや伝統芸能なども復活して開催 されます。日本の伝統文化の楽しさや面白さも体 験させてください。子ども達や保護者の方から、 エピソードをお聞きすることを楽しみにしてい ます。

(三光保育園園長)

♪育児相談・食育相談をしています♪

三光保育園及び三光幼稚園では、育児・食育相談を受け付 けています。お気軽にお申し込み下さい。

※毎月第3火曜日の14時~16時までは、西九州大学短期大 学部教員による、食育相談を行っています。事前にお電話でお 申し込みの上、ご利用下さい。

(受付時間:平日の9:30~17:00まで)

さんこう・ぽぽら(園庭を含む)開放の時間帯について

【開園日】〇月~金(祝祭日・お盆・年末年始を除く) 【時間】 09:00~12:30、13:30~16:00 ※12:30~13:30 昼休み・準備の為閉園

- ※熱中症指数が高い場合は、安全上中止します。
- ※園行事の為、ご利用できない場合があります。
- ※出前支援の場合は、担当職員が不在になります。
- ※ご希望の場合は電話でお問い合わせください。

「シニアサロンぽぽら」

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回 地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。 お茶とお菓子を頂きながら久しぶりにおしゃべりしませんか? 9月は分園 PINO で開催する予定です。

日時:8月29日(木)バスハイク

9月13日(金)敬老の集い

9月20日(金)分園 PINO













寄稿:西九州大学・西九州大学短期大学部の窓から

子育て便り

「適切な栄養と水分の補給により健康を維持する」

西九州大学 健康栄養学科 福山隆志

毎日の気温が30℃を超える中、適切な食事や水分の補給は、健康維持に重要です。このところ、熱中症での救急搬送が増えていることから、水分補給の重要性への社会認知が高まっていますが、正しい知識と理解により健やかな毎日を過ごすために自ら学び、生活を振り返りましょう。

栄養と食事の観点からは、毎日の朝食を必ず食べることができる生活リズムを作り上げることが大切です。私たちが幼い時から繰り返し指導された「早寝早起き朝ご飯」は、今も私たちの健やかな毎日を保証する重要な取り組みです。朝ご飯に味噌汁をいただく、牛乳を飲む等、当たり前とされてきた食行動が熱中症を予防します。

水は、生命の源と言われ私たちの身体は生命維持のために必要な体液(水分)で満たされています。細胞が適切な状態で維持され機能するために、体内水分の量と質が一定に保たれています。体内で水分がどのように調節されているのか、日頃から体液のバランスを良好に保つため水分補給のあり方を知り、水分の質についても正しく理解することは重要です。

水は、水道水や井戸水の他、麦茶、ペットボトルで販売される各種の飲料等、様々です。 そして、飲料メーカーより、体液により近い成分とする飲料も提供されています。その中に 経口補水液があります。経口補水液は、脱水症の食事療法として世界保健機関(WHO)提 唱の「経口補水療法」に用いる病者用飲み物です。経口補水液には「特別用途食品」という 国の制度によるマークがついており、健康増進法に基づき国の許可を得た食品として、乳児 の発育や嚥下困難者・病者等の健康の保持・回復などに適するとして、特別の用途に向けて 表示をしたものです。

経口補水液は、脱水時に体内から失われた水分と電解質を小腸で素早く吸収できるよう、水や電解質、ブドウ糖等で構成され成分の配合割合は決められています。日常的に使用せず感染性胃腸炎による下痢・嘔吐に伴う脱水時に、水・電解質の補給のために使用しましょう。経口補水液は、スポーツ飲料と見た目が似た飲み物ですが、スポーツ飲料よりもナトリウムやカリウムを約3~4倍多く含みます。一般的なスポーツ飲料等よりもナトリウムやカリウムの量が多いため、脱水状態でない方の普段の水分補給用には適しません。経口補水液は、医師や管理栄養士へ相談し、飲用します。ナトリウムやカリウムの摂取量を制限されている方では、飲み方を誤ると健康に大きな問題を引き起こすおそれもあるので、使用前に必ず医師や管理栄養士への相談が必要です。ナトリウムやカリウム以外に多量の糖質も含まれているため、医師から糖質摂取の制限を指示されている場合も注意が必要です。

脱水を伴う熱中症にも効果がある経口補水液もあります。製品の表示をよく確認、理解し、 適切に利用することで健やかな毎日をおくりましょう。 (消費者庁 HP 引用改変)