

永原学園地域子育て支援センター

さんこう・ぽぽらだより

令和7年8月発行・第219号

認定こども園西九州大学附属 三光保育園

TEL:0952-31-6877

8月と9月の「子育て支援事業」のお知らせ

①実施日

・8月18日(月)・19日(火)・25日(月)…フリーデー

※フリーデーは事前のご予約はいりません。

・8月28日(木)…若楠にこにこサークル

・9月11日(木)…赤ちゃんの日(先着)

・9月16日(火)…セルフケア講座(先着5組)

・9月9日(火)・10日(水)・18日(木)・29日(月)

…フリーデー(予約はいりません10時~12時)

・9月22日(月)…防災講座*9時30分(先着3組)

場所:佐賀広域消防局庁舎(消防車見れます!)

・9月24日(水)パパ講座 嶋本君によるストレッチ講座

日頃の疲れをとりましょう!!(先着5組)

・9月25日(木)高木瀬あいあいサークル(高木瀬公民館)

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いくと、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(金)~9時半~17時です。

9月分の申し込みは、9/1(月)~9時半~17時です。

※赤ちゃんの日は兄弟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、ライン登録をさせていただくのが、一番お勧めです。**

🌻 サロンの様子 🌻



サロン:赤ちゃんの日
ママとお子様と一緒にダンスを
楽しみました♡



講座:トレーニング講座
子どもの身体について、保
健師さんから学びました!

カレーライス

1学期の全員揃っての給食は、年長児が調理した材料を使ってカレーライスで締めくくります。

その際は、通常の1.5倍ほどのご飯を用意しますが、鍋は空っぽ程の人気です。そんなみんなが大好きなカレーライスの人気ランクが1位から3位に滑り落ちたとの記事を読みました。ちなみに1位は唐揚げで、2位はうどんでした。

三光のカレー人気は相変わらず高いのですが、先日訪れた大型スーパーには、全国津々浦々で人気のレトルトカレーが並んでいました。2~3種類を選んで購入し味比べをしてみたところ、どれも美味しく感じました。

さて、どの家庭にもカレーにまつわるエピソードがあるかと思いますが、私の場合、物心がついた時に明治生まれで満州育ちの祖母が昭和生まれの母にカレー粉の配合やらメーカーやらを教えていた記憶が残っています。しかし、母が選択したのは、ハウスカレー!理由は、子ども達に人気だったからだそうです。三光のカレーは辛くはありませんが、大人でも食べやすく好評です。

夏休み、お子様とオリジナルのカレー作りに挑戦してみませんか?

♪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】〇9:00~12:30、13:30~16:00

※12:30~13:30 昼休み・準備の為閉園

【お知らせ】

※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 でも開催する予定です。

日時:8月21日(木) 園児と交流

9月5日(金) 分園 PINO

9月12日(金) 敬老の集い



子育て便り

「栄養の日に知識を深める」

西九州大学健康栄養学科 松藤 泰代

毎年8月4日「栄（8）」と「養（4）」は、栄養に関する知識を深めて、自身の食生活について考えてもらうことを目的として公益社団法人日本栄養士会が2017年に制定した記念日「栄養の日」です。

また、8月1日→7日を「栄養週間」としています。

今回は、栄養に関する知識（食物とアレルギー）について、ほんの一部紹介します。

「食物アレルギー」は、食べ物の成分に過剰反応する免疫疾患です。じんましん、くしゃみ、せき、喘息、腹痛などが起こります。最も重い症状が「アナフィラキシーショック」です。

原因となる食べ物は、主に卵、乳、小麦、えび、蟹、くるみ、そば、落花生です。食品表示が義務付けられています。

食物アレルギーと思われる場合は、自己判断せずに病院に行きましょう。

（メモ持参：①何をどれだけ食べたか、②食べてから発症までの時間、③症状がどれだけ続いているか、④症状が現れた個所と特徴、⑤過去に同じもので同じ症状がでたか）

食物アレルギーの管理の原則は、専門医師の指導の下で「正しい診断」による「必要最小限の原因食物の除去」です。食品の完全除去だけでなく栄養面で代替食品を摂り、栄養素の不足ないようにしましょう。発育・発達を止めないことが大切です。

家庭での調理については、医師や管理栄養士に相談し、アレルギーの原因となるたんぱく質の調理性や量を考慮した食品から与えはじめ徐々に増やしていくようにしましょう。

乳幼児（6歳以下）期に発症した場合には、食物アレルギーに対する耐性を獲得し、食べられるようになる可能性が高く、比較的治りやすいといわれています。一方、治りにくいタイプもあり、上手に付き合っていくことも必要です。

その他：こども同士の食べ物について勝手に渡さない、食べ物の交換はしない、触れさせないなど注意しましょう。こどもを含めて、関係者で情報共有をしましょう。

また、お好み焼きの粉などを開封後、常温のまま放置してダニが発生した後に使用することが原因で、全身にアレルギー症状が引き起こされることがあります。「経口ダニアナフィラキシー」（パンケーキ症候群）と呼ばれます。食品の保存には、注意しましょう。

みなさまの栄養に関する知識が少しでも高められたら幸いです。

【参考文献】

公益社団法人 日本栄養士会

(<https://www.dietitian.or.jp>)

一般社団法人日本小児アレルギー学会 食物アレルギー委員会：協企画、「食物アレルギービジュアルブック2023」