

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(火) 分園で遊ぼう(水遊び)※
- ・8月20日(木) 分園で遊ぼう(水遊び)※
- ・8月25日(火) 赤ちゃんの日(水遊び)※
- ・8月27日(木) 若楠にこにこサークル支援
(場所:若楠公民館)
- ・8月31日(月) 赤ちゃんの日(水遊び)※
- ・9月3日(木) 分園で遊ぼう(水遊び)※
- ・9月8日(火) 分園で遊ぼう(水遊び)※
- ・9月9日(水) 分園で遊ぼう(水遊び)※
- ・9月15日(火) ベビーマッサージ講座 ※先着3組
(対象年齢:3か月から6か月頃までのお子様)
- ・9月24日(木) 赤ちゃんの日(触れ合い遊び)※
- ・9月29日(火) 赤ちゃんの日(触れ合い遊び)※

※分園で遊ぼう、赤ちゃんの日は先着5組です

※赤ちゃんの日は兄弟児の参加はご遠慮下さい。

※水遊び持ってくるもの:水筒、水遊び用オムツ、水着、タオル、着替え等 (水遊びはTシャツとオムツでも大丈夫です(^▽^)/)

② 時間:10時~12時

※受付は10時からです。10時10分までにお越しください。

③ 開催場所:三光保育園分園 PINO

住所:佐賀市多布施二丁目195-1

(どんどんの森辺り、飯盛内科さんのお隣です。)

③ 申し込み方法:「さんこう・ぽぽら」HP

毎月1日10時より申し込み開始です。

※サロンキャンセル・問い合わせ・子育て相談は
分園 PINO(TEL 97-5151)までご連絡下さい。

🌻 7月 サロン参加者さんの感想 🌻

・初めて分園にきましたが、とっても綺麗でびっくりしました! ゆったり過ごせて良かったです。

・水遊びと思ってきましたが、その他室内遊びや絵本タイム、歌まであり充実した時間になりました。

・初めて参加しましたが、おもちゃがいっぱいずっと遊んでいて良かったです。

・お茶やおやつもあり、親子でホッとする時間があり、私自身リフレッシュができました。

地震の時はどうなるの?

酷暑の中、28日の午前中に幼保合同の地震時の避難訓練をしました。その日の夕方、室内遊びをしながらお迎えを待つ時間帯の時です。

「地震です!地震です!」と緊急アラームが園内に響き渡りました。「うそでしょ!」と疑う気持ちが一瞬よぎりましたが、3月の地震のことを思い出し、園内に緊急放送をしました。クラスによっては、広い部屋で合同保育をしていたので人数分の机がなく、潜る机に迷った子どもがでてしまい、先生が子どもの身を覆うように揺れが収まる迄四つん這いの格好で耐えたそうです。先生はとっさの行動だったようですが、子どもにとって大きな驚きだったようで、おうちの方に自らその様子を話したと聞きました。29日は分園でも地震時の訓練を行ったところ、前日実際の地震を経験したせいか、お話をする先生への子ども達のまなざしの強さが際立っていました。ご家庭でも、今一度地震の際や、火事の際などの避難の仕方を話し合っ、万が一の時の備えをして下さい。

♪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

※10月までは三光保育園分園 PINOになります。

【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。

TEL:97-5151(三光保育園分園 PINO)

「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、地域の高齢者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楽しくおしゃべりしませんか。

日時: 9月17日(木)

三光保育園分園 PINOにて敬老の集いをします



子育て便り

食べ物とウンチの話

健康栄養学科 福山隆志

毎日、気持ちよくウンチは出ていますか？ドサッと出ると一日いい気分ですね。私たちは、毎日食べて出すを繰り返しています。ウンチが週に5回位は出るとすると1年間に5回✕50週≒250回、10年間≒2500回、一生で計算すると……？これを考え出すと眠れないか？毎日出る方には大きな問題ではないようですが、便秘でお悩みの方には困りごとですね。

私たちの体には、血液が栄養を全身に運ぶ仕組みがあります。ただ、食べ物が直接血液に交じって運ばれることはありませんね。これは、理科の授業で学びましたね。食べ物が血液に取り込める状態になるまで小さく分解します。この仕組みが消化ですよ。

まず、食べ物の入り口として、お口と歯があり食べ物を咀嚼します。細かく噛み砕き唾液に含まれるアミラーゼにより、デンプンが分解されます。唾液と混じった食べ物は、食道を通り胃に運ばれます。胃に運ぶ前にお口でよく噛めば、この後の消化が順調になります。小さいころから「よく噛みなさい、30回噛みなさい」と毎日言われた意味が分かりますね。

2リットルほどの容量の胃では、食べ物と胃液を攪拌しながら分泌された消化酵素と混ぜ合わせ、強い酸性の胃液の作用により食べ物は粥状になり、小腸に運ばれます。胃の役割は消化だけでなく、消化した食べ物を貯める役割があり少しずつ小腸に送り出し、長い時間をかけ、ゆっくり栄養の吸収をする仕組みがあります。子どもたちの胃は容量が小さいことから食べ物を貯めておけません。子どもたちが3回の食事だけでなく、必要な栄養を間食（おやつ）から補うことは、体の仕組みからも必要な事ですね。

小腸は十二指腸、空腸、回腸から構成されます。十二指腸は膵臓とつながっており、たんぱく質を分解し、胆嚢から分泌される胆汁が脂肪の吸収を担います。小腸の消化液により食べ物は完全に分解されアミノ酸やグリセリン、ブドウ糖等の栄養素として吸収されます。

大腸に送られた食べ物は水分が吸収され固形化します。その過程では大腸に生息する3000種類1000兆個の腸内細菌が小腸で消化されなかった難消化性食物繊維を分解します。

分解された食べ物は小腸の蠕動運動により移動し水分が吸収され、これ以上消化されない残渣と腸内細菌の死骸が混じり、排泄されます。これがウンチですね。直腸ではウンチが一定量溜まると排便反射が起こり、肛門からドスンと気持ちよく出ていきますね。

ところが、誰でもこの通りではなく、体や心の調子、生活リズムなどにより排便がスムーズにいかないことがあります。その治療に向け、日本消化管学会から便通異常症診療ガイドライン 2023が示されています。そこには、身近なキウイフルーツは慢性便秘症の患者に対し自発的排便、排便回数の増加を認めたとして有効性が示されています。健康人を対象としたキウイフルーツ摂取時の腸機能への影響を検討した報告では、腸内水分を増加させる可能性があることが示唆されたとあります。また、日本人の慢性便秘症に対しては小麦よりも米や豆類由来の食物繊維が多く含まれる食事やヨーグルトなどの乳酸菌食品が有効であると報告されています。これまでも、食べたらいよいよと言われてきた食べ物が専門家からも有効との評価を受けています。色々な食べ物をおいしくいただいて、素敵な快便生活を！