



第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画

今月のテーマ：子どものおやつ



子どものおやつの役割は？

補食

育ち盛りの子どもは、健やかに成長し活動するために栄養やエネルギーがたくさん必要です。しかし、子どもは消化吸収能力が未熟なため、十分な量を食べられなかったり、3食では必要な栄養を摂取することができなかったりします。その不足した栄養を補うのがおやつです。おやつは4番目の食事と考え、しっかりと栄養を補えるものを選びましょう。

心と体のリフレッシュ

栄養補給や空腹を満たす以外にも、活発に活動している身体に休養を与えたり、友達や家族と会話することでコミュニケーションを深める時間が生まれたりします。たのしいおやつの時間で心と体をリフレッシュしましょう。

おやつを食べる時のポイント

時間を決めよう

おやつを食べたい時にいつでも食べていると偏食やムラ食い、肥満や虫歯の原因になります。時間を決めて食べるようにしましょう。また夜遅くにおやつを食べてしまうと翌朝の朝食を食べられなくなってしまうので注意が必要です。

量を決めよう

おやつの量は1日に必要なエネルギーの約10～20% (200kcal) 程度までが良いとされています。食べ過ぎると3食の食事がきちんと食べられなくなり、必要な栄養素が不足してしまいます。

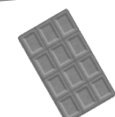
不足しがちな栄養素を取り入れよう

甘いお菓子やスナック菓子ばかりではなく、不足しがちな栄養素を含むものを取り入れましょう。子どもは水分も不足しがちです。おやつを食べるときはお茶や牛乳などの水分も一緒に摂るようにしましょう。

手作りのおやつも取り入れよう

飽食の時代だからこそ、大切にしたいのは心の豊かさです。子どもは自分のために作ってくれたということに愛情と喜びを感じます。また、手作りですることで個々に応じた食材でおやつを作ることが出来ることも市販のおやつにはないメリットの1つです。難しいものを作る必要はありません。簡単にできるものを作ってみましょう。

200kcal の目安

板チョコ
約 1/2 枚クッキー
3 枚ショートケーキ
1/2 個ポテトチップス (60g 入)
約 1/2 袋枚せんべい
3 枚

***** おすすめのおやつ *****

ヨーグルト・チーズ・牛乳などの乳製品



小魚



さつま芋



おにぎり



豆類



季節の果物



☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

第51回さかわ・ところ体験学習交流活動

平成元年2月に佐川町と旧常呂町（現北見市）との間で姉妹町の盟約調印が行われて以来、交流活動が行われてきました。平成19年度から、1年おきに互いの町を訪問する形となっており、今年は7月30日から8月2日の日程で、旧常呂町地区の児童5名の皆さんと引率の2名の方が佐川町を訪問してくれました。



歓迎会にて記念写真

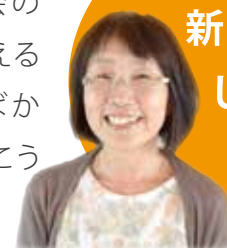


期間中はとても暑い毎日でしたが斗賀野小学校での交流や鳴子づくり体験など、北見市、佐川町の児童の皆さんは元気に交流活動を行いました。

左：高知城の見学

右上：斗賀野小学校での交流 右下：鳴子づくり体験

天気が続く朝、早くから良心市には野菜が並び、それを目的にふらりと人がやってくるのを事務室から眺める。そんなのどかであくせくしない時の流れを感じると決して都会のように便利ではない地区のために何かできないかと考える日々です。地区の仕事は始めてなので、分からないことばかりですが、あせらず、ぼちぼちとできることからやっていこうと思っています。よろしくお願いいたします。

加茂地区の
集落支援員が
新たに着任
しました！

北添愛美さん

10月1日からダイヤと一部運行ルートが
変更になり、新しいバス停ができます！

<変更点>

○ダイヤ改正によりJRや黒岩観光バスとの乗り継ぎがしやすくなります。

○バス停が新設され、それにより運行ルートが変更されます。

新バス停名称	対象路線名
J A 前	ぐるぐるバス全線
夢まちランド	中心部ぐるぐる線
町民プール前	中心部ぐるぐる線、薄木線、狩場線
宮ノ前	加茂・荷稻線

○中心部ぐるぐる線以外の路線でも健康福祉センターかわせみまで行けるようになります。

詳しくは、新しいポケット時刻表をご覧ください。

☎ チーム佐川推進課 電話 22-7740

