

NEWS

早寝・早起き 朝ごはんは大切

子育てアドバイス

寝・遅起き・朝ごはん抜き」となってしまう家庭も増えていきます。しかし、子どもたちがそうした悪習慣を続けてしまうと、学力が低下し、成長に大きく影響を及ぼすことが分かっています。川島先生の科学的視点から、生活習慣の大切さについて考えてみましょう。



▲幼児期のうちから早寝・早起きを

朝ごはん

大切なポイント

体内時計を作ることは、幼児期に重要なしつけのひとつです。朝なかなか起きられないのは、夜遅くまで起きているから。**早寝を定着させるためには、早起きをさせることが一番の近道です。**ゲームやスマートフォンなどの使用はブルーライトの影響で脳が興奮状態になってしまうので、夜ごはん前までにやめて、生活リズムを整えるようにしましょう。

食事は3食食べましょう。特に朝ごはんは大切です。夜ごはんを午後7時に食べて、朝ごはんを抜くと、昼ごはんまで17時間近く空腹になります。朝ごはん抜きの子どもたちは、体も心も脳もガス欠状態です。元気が出なかったり、心のコントロールを失ったり、すぐにキレやすくなるということも…。**子どもの体にとって一食一食が栄養源となりますので、バランス良く栄養を摂りましょう。**

早寝早起き

東北大学加齢医学研究所の川島隆太先生が勧める「頭の良い子に育てるために、今すぐ絶対やるべきこと」。町でも、児童生徒や保護者を対象に、川島先生の講演会を開催したり、著書を贈呈するなどして、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを伝えてきました。かつての日本では、「早寝・早起き・朝ごはん」は当然のことでしたが、近年は核家族や共働き家族が増えて生活に余裕がなくなり、ゲームやスマートフォンが普及したことで、「遅

Recipe

実習生おすすめ健康レシピ

さつまいもの豆腐グラタン風



塩分 1.5g

- 材料（4人分）
- さつまいも …… 400g
- 絹豆腐 …… 800g（2丁）
- マヨネーズ …… 大さじ2
- 味噌 …… 大さじ2
- とろけるチーズ …… 20g（2枚）
- パセリ …… 適量

【1食分の栄養価】 エネルギー 370kcal / 脂質 17.1g / 鉄 2.4mg / たんぱく質 14.2g / カルシウム 226mg

作り方

- 1 さつまいもを竹串が通るくらいまで茹でる。
- 2 豆腐をザルなどでこす。豆腐と味噌とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- 3 茹でたさつまいもの水気をふき取り、グラタン皿に敷き詰める。
- 4 3に2で混ぜ合わせたものを入れ、平らにする。
- 5 上にチーズとパセリをのせ、トースターなどで焦げ目がつくまで焼いたら完成。

voice / おすすめポイント



豆腐を使うことで、普通のグラタンに比べてカロリーもコストも低いです。かぼちゃや里芋など、他の具材でアレンジして作ってみてはいかがでしょうか。
レシピ考案者 小室亜海さん

check

皆さんも参加しませんか？ 健康のためにラジオ体操

コロナ禍の中、「今こそ健康づくりが必要」と、町内3か所で朝のラジオ体操が行われています。NHKのラジオ体操に合わせて午前6時30分から、陣屋の杜公園と桑島地区、蚕糸記念公園で実施。近隣住民が集まって軽快な音楽とともに体を動かし、地域のつながりの場となっています。



10

Oct.2021
Calendar

10/6	WED	広報10月号、お知らせ版 令和3年度特定健(検)診・各種がん検診★	★
7	THU		♡
8	FRI	健康測定会(11/5まで)	★◆
9	SAT	西山草刈りボランティア、幼稚園運動会、桑折学習塾(小学:桑折)	
10	SUN	◎梁川病院 ☎577-2155	
11	MON	健康相談日	♡
12	TUE	肺がん喀痰回収日	
13	WED		★
14	THU	4か月児(R3年5月生)・7か月児健診(R3年2月生)、ブックスタート、かやのき学園	
15	FRI		★◆
16	SAT		
17	SUN	◎さとう整形外科内科クリニック ☎572-7606	
18	MON	屋内温水プール休館(10/31まで)	♡
19	TUE		
20	WED	お知らせ版	★
21	THU	10.11か月児健診(R2年10~11月生)	♡
22	FRI		◆
23	SAT	桑折学習塾(中学)	
24	SUN	マイナンバーカード休日窓口(予約制) ◎さとうファミリークリニック ☎574-2811	
25	MON		
26	TUE	すくすくカフェ(ママトーク)	
27	WED		★
28	THU		♡
29	FRI	教育委員会定例会	★◆
30	SAT	全国山城サミット桑折大会	
31	SUN	全国山城サミット桑折大会 ◎阪内医院 ☎577-2222	
1	MON		♡
2	TUE		
3	WED	文化の日 ◎武田小児科 ☎575-2439	

- イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医 ◆母子手帳交付日
- 【子育て支援センター】:イコーゼ 10:00~11:30
- ♡ベビールーム(1か月~1歳5か月ごろのお子さんと保護者)
- ★キッズひろば(1歳6か月ごろ~就園前のお子さんと保護者)
- ▶「すくすく」(☎582-6045)へ事前に予約してください。

information

結婚マッチングシステム「はび福なび」 結婚したいあなたを応援します!

「はび福なび」は、県が結婚を真剣に希望する男女の出会いを応援するオンライン型の紹介システムです。現在キャンペーンも実施しています。ぜひこの機会にご登録ください。

対象 スマートフォンをお持ちの20歳以上の独身男女
登録料 1万円(有効期間2年間)
費用 円ふくしま結婚・子育て応援センター
☎544-0070

写真館で無料撮影

「はび福なび」の紹介用写真を写真館が無料で撮影します。第一印象を決める写真を写真館で撮って婚活を成功させましょう。
期間 10月1日~令和4年3月31日
対象 期間中に登録、登録料を納入した人

登録料を全額補助

町では「はび福なび」の登録料(1万円)を全額補助しています。

