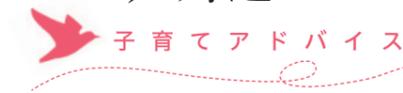


NEWS

春に向けて
五感を育てる
戸外遊び



まだまだ寒い日もありますが、日差しが日ごとに春めき、温かい日が多くなってきました。冬から春への季節の変わり目は、子ども

の科学的な好奇心の芽、五感を育てる上で絶好の季節です。楽しい体験や心が動く経験は、子どもの脳を刺激します。この時期ならではの戸外遊びを行い、親子で楽しい時間を過ごしましょう。

風邪を引かないか心配…

ウイルスに感染すれば風邪を引くかもしれませんが、これから生きていく上で、ウイルスやばい菌、病原菌に触れずして生きていくことはできません。人は感染しなから免疫力をつけていくものです。

小さいころに風邪を引きやすくても、大人になるにつれて大きな病気がつかないのは、免疫力がつくからです。日中に太陽の光を浴びることで、体内にメラトニンというホルモンが分泌されます。メラトニンは非常に強い抗酸化作用をもつため、睡眠中に活性酸素を除去し、毛細血管の劣化と体の酸化を防いでくれます。同じ睡眠時間を確保しても、メラトニンがしっかりと分泌された状態で眠ると分泌されずに眠るのでは、疲れの取れ方やウイルスを倒す力に圧倒的な差がつくと言われています。また、

コロナは大丈夫なの？

そもそも外で遊ぶことは、換気が十分されているので、室内で遊ぶより安全です。マスク着用については、保護者の判断で臨機応変に対応しましょう。特に有酸素運動（呼吸が荒くなる縄跳びやかけっこなど）の場合は、マスクが危険になることもありますので、注意してください。

戸外遊びのメリット

太陽の光を浴びることで、体や心に良い効果をもたらします。

1 ▶ **メラトニンが分泌される**
「睡眠ホルモン」とも呼ばれるメラトニンが体内に分泌され、夜ぐっすり眠れるようになり、疲れがよく取れ、ウイルスを倒す力が身に付きます。

2 ▶ **ビタミンDが生成される**
ビタミンDは腸管からのカルシウムとリンの吸収を促し、骨密度を増加させることで、骨折のリスクを減らすと考えられています。

3 ▶ **うつ防止につながる**
太陽光は、「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンを分泌させ、ストレスを溜めにくくします。

column

戸外遊びの際に、心掛けてほしいこと

- ・防寒対策は、その日の気温に応じ、臨機応変に調整を。寒すぎたり暑すぎたりすると、子どもにとって嫌な経験になってしまいます。
- ・危険のない場所であれば、制止やマイナスの言葉は極力使わないようにしましょう。特に虫が嫌いでも、子どもの前で「きゃー」「汚い」「触らないで!」「捨てなさい!」というマイナスな言葉を使うと、

- 知的好奇心を高めようとしている志気を下げてしまいます。
- ・子どもが集中している場合は、危険がない限り制止せず、じっくり遊べるように時間を確保してあげましょう。
- ・花や鳥、虫などの自然にちなんだ絵本の読み聞かせもおすすです。本屋や図書館で関連する本を探して、親子で楽しみましょう。



Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

とろけるチーズ入り
ちらし寿司



塩分
1.6g

- 材料 (4人分)
- ごはん……………600g
 - 干しいたけ……………4枚
 - にんじん……………1/2本
 - れんこん……………60g
 - 油揚げ……………1/2本
 - だし汁……………150cc
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - ピザ用チーズ……………60g

- かに風味かまぼこ……………4本
- 錦糸卵……………30g
- 紅しょうが(せん切り)……………適量
- みつば(2cm長さ)……………適量

- 【合わせ酢】
- 酢……………40cc
 - 砂糖……………大さじ1、1/2
 - 塩……………小さじ1/3

【1食分の栄養価】 エネルギー 400kcal / 脂質 6.6g / 鉄 0.7mg / たんぱく質 11.1g / カルシウム 101mg

■作り方

- 1 干しいたけは水で戻して薄切り、にんじんと油揚げはせん切り、れんこんは薄いちょう切りにして酢水につける。
- 2 ①の具をAと干しいたけの戻し汁で煮込み、冷ましておく。
- 3 かに風味かまぼこは縦に割いておく。
- 4 ごはんが熱いうちにピザ用チーズを加えて混ぜ、合わせ酢をかけ切るように混ぜる。さらに②の具の汁気を軽く絞り混ぜ合わせる。
- 5 器に④を盛り付け、上にかに風味かまぼこ、錦糸卵を散らす。みつばと紅しょうがを飾って出来上がり。

voice / おすすめポイント



いつもと違ったちらし寿司で、ひな祭りにもピッタリな一品ですね。チーズを加えるとカルシウムがアップします。ぜひ作ってみたいと思います。

佐藤英さん、里帆ちゃん

check

こおり健康ポイント事業

健診や測定会に参加すると、ポイントがもらえます。50ポイント貯めて、地元産品と交換しましょう。



3 Mar.2022 Calendar

3/2 WED 広報3月号、お知らせ版 確定申告(～3/15まで)

3 THU 4か月児(R3年10月生)・7か月児健診(R3年7月生)、ブックスタート

4 FRI

5 SAT

6 SUN マイナンバーカード休日窓口(予約制) ◎さとろファミリークリニック ☎574-2811

7 MON

8 TUE ホールボディカウンタ測定日 一般成人講座「気象情報の利活用」

9 WED

10 THU 3歳6か月児健診(H30年7月～9月生) 健康相談日

11 FRI 一般成人講座「サンドプラスト教室②」 中学校卒業証書授与式

12 SAT 親子ふれあいダンス教室&キッズダンス教室

13 SUN ◎すずき医院 ☎575-2563

14 MON

15 TUE

16 WED お知らせ版

17 THU 1歳6か月児健診(R2年7月～8月生) 一般成人講座「サンドプラスト教室③」

18 FRI 醸芳幼稚園修了証書授与式

19 SAT

20 SUN ◎ながえクリニック ☎575-1118

21 MON ◎伊達セントラルクリニック ☎575-3215

22 TUE すくすくカフェ「ママトーク」

23 WED 小学校卒業証書授与式、高齢者作品展(～30日)、友遊くらぶ・一般成人講座「睡眠」と「健康」の知恵袋

24 THU 臨時夜間窓口(住民異動・マイナンバーカードなど)

25 FRI 教育委員会定例会、保育所修了式 一般成人講座「睡眠」と「健康」の知恵袋

26 SAT 桑折町SDGs推進町民会議 福田りゅうぞう親子コンサート

27 SUN 臨時休日窓口(住民異動・マイナンバーカードなど) ◎伊達小児科 ☎575-2439

28 MON

29 TUE

30 WED

31 THU 臨時夜間窓口(住民異動・マイナンバーカードなど)、教職員離任式

●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。