

子育てを楽しもう

6月の行事

加茂野児童館

開館時間 9:00~12:00 13:00~17:00
休館日 日・祝日 ☆土曜日は、一日開いています
行事のある日でも児童クラブ室で遊べます
電話 28・8878
子育て相談 9:00~16:30 (日・祝日以外)

<未就園児対象>

なかよし広場

9日(金)・23日(金) 午前11時~11時45分

絵本の読み聞かせ 随時

<小学生対象>

囲碁クラブ…毎週土曜日

Aグループ 午前8時30分~9時30分

Bグループ 午前9時30分~10時

手芸クラブ…第4土曜日 午後1時30分~3時

「小物作り」

※糸・針・はさみをお持ちください

<誰でも>

ゲームで遊ぼう

<じゃんけんあそび>

10日(土) 午前10時30分~11時30分

サンサンルーム

開館時間 9:00~16:30
休館日 日・祝日 電話 27・6555
子育て相談 9:00~16:30 (平日のみ)

<おはなし広場>

毎週火曜日

毎月第3火曜日は、読み聞かせボランティアの人がお話をしてくれます。いつもとは一味違ったお話が聞けます。

<遊びの広場>

毎週金曜日

※いずれも、午前10時30分からサンサンルーム

<発育測定>

7日(水) 午前10時30分~11時30分

その他の子育てサロン会場

すくすくルーム(みのかも健康の森)

毎週月・火曜日

にこにこルーム(津田左右吉記念館)

毎週木・金曜日

※開館時間は、いずれも午前10時から午後3時まで

だてん

朝食を考える

第86話

「三食で体に一番大切な食は？」と尋ねられたら、「朝食」と答える人が多いことでしょう。とはいえ、「分かってはいるが、食べられない」という人が多いのも事実です。

先日、新聞に朝食を抜く人は、20歳代で約3割、30歳代で約2割いるという記事が載っているのを目にしました。また、ある民間調査会社の調査では、「朝食を取らないで学校へ行く」という小学生は、13・3%にも上るといふ報告もあります。

朝食の欠食により、子どもたちが訴える症状には「いらいらする」「体がだるい」「集中力がない」などがあります。さらには、はっきりした疾患がないのにただ漠然と、気分が悪い、動悸(ごっけい)、息切れ、目まい、頭痛などという不定愁訴(ふていしゅうそ)もみられます。この不定愁訴が、「キレる」「子どもの原因の一部にもなっているのではないかと心配されています。朝食抜きというのは、将来の健康だけでなく、学力にも大きな影響を及ぼすともいわれています。

ではここで、朝食にはどのような役割があるか、考えてみましょう。

①脳のエネルギーを補給する。脳

は、ブドウ糖を唯一のエネルギー源にしています。しかも、脳は寝ている時も起きている時と同じぐらいエネルギーを消費しています。従って、目覚めた時にはすでに、脳はエネルギー不足になっているのです。脳を燃料不足にしないために朝食は必要なのです。

②丈夫な体をつくる。成長期にある子どもは、体が小さくてもたくさん栄養素を必要とします。それは、1日の活動のためと体をつくるためです。朝食を抜き、昼食と夕食を取っても、1日に必要な栄養素を満たすことはできません。三食しっかり取って初めて必要な栄養素が充足されるのです。

このほかにも、朝食には「生活習慣病の予防になる」「お通じがよくなる」など、大切な役割があるのです。

朝、一番必要とされる栄養素はブドウ糖、つまり糖質、広くは炭水化物です。ご飯やパンを食べるのが理想ですが、忙しい朝、朝食の時間がどうしてもない人にとっては、砂糖が頼りになる食べ物となります。コーヒーマイルクに砂糖を入れて飲むだけでも、簡単に脳のエネルギーを補つことができるのです。

