

子育て子育て応援ひろば 10月

9月30日(木)～10月13日(水)は石狩市掲示板あい・ボードに子育て情報満載の「いしかり子育てネットMagazine(Vol.55)」があります。



就学前のお子さんと保護者向け

えるむ

所 花川東93-5 えるむの森保育園 ☎71-2013

【育児の知恵袋】

「さわって遊ぼう! 小麦粉粘土」
日時 10月19日(火) 14:00～

【もぐもぐの日(給食試食会)】

日時 10月20日(水) 12:00～
定員 3組 費用 1人200円

【クックでポーノ】「落ち葉で焼きいも」

日時 10月27日(水) 12:00～
定員 10組 費用 1世帯100円
持ち物 落ち葉や小枝、軍手、おしぼり、飲み物

4日(月)～8日(金) ★身体測定週

5日(火) ☆身体測定

19日(火) ☆育児の知恵袋「小麦粉粘土」

20日(水) ※もぐもぐの日(給食試食会)

27日(水) ※クックでポーノ「落ち葉で焼きいも」

29日(金) ★お誕生日お祝い会

★子育てサロン 毎週月・水・金曜 10:00～12:00
☆よちよちサロン(1歳半まで) 毎週火曜 13:30～15:00
※事前申込が必要です
子育てサークル開放 毎週木曜 10:00～12:00

もくば

所 花川南9-4 花川南保育園 ☎73-8900
日時 毎週月・水・金曜 10:00～12:00

4日(月) ミニ運動会

13日(水) 貼り絵遊び

22日(金) 絵の具で絵を描こう

ゆうゆう♥友愛

所 花川南8-3 友愛保育園 ☎73-6686

ゆうゆう✿まきば

所 樽川6-2 まきば保育園 ☎72-0050

【園庭開放】 ※両園で実施

20日(水)・27日(水) 10:00～11:00

【やきいも会】

日程 ゆうゆうまきば 13日(水)
ゆうゆう友愛 27日(水)

時間 10:00～11:00

定員 10組(先着順)

くるみの木広場

所 花川南4-3 南線光の子保育園 ☎73-0773
日時 毎週月・火・水曜 10:00～12:00

園庭で元気に遊びましょう!

20日(水) 11:15～ 栄養士講座「食事の大切さ」

27日(水) 10:00～ 観劇会

りとるきつず

所 花畔2-1 北ガスプラザ石狩ビル1階
NPO法人こども・コムステーションいしかり ☎64-5640
日時 毎週火～土曜 10:00～16:00
開館日は15:30ころからスタッフが絵本や紙芝居を読んでもくれます!

【親子でストレッチ】

日時 10月8日(金) 11:00～

【ママカルチャー】

「マダム・ミッシーの園芸教室～秋の寄せ植え」

日時 10月26日(火) 11:00～

定員 5人(要予約) 費用 800円

持ち物 エプロン、スコップ、ゴム手袋

あーつまれ!

所 花川北4-3 石狩仲よし保育園 ☎74-4475
日時 おおむね月2回(水曜) 10:00～11:15

13日(水) 散歩(雨天時は「ハロウィン製作」)

27日(水) リズム遊び

このゆびとまれ

所 花川北2-5 えるむ保育園 ☎74-0696
日時 毎週金曜 10:00～11:30

※1日(金)・8日(金)はお休みです
園庭やホールを開放します。体操をしたり、絵本や紙芝居で楽しみましょう。

15日(金) 10:20～11:00 鮭の会

幼児開放ころころ

所 花川児童館(りんくる内) ☎72-7016
花川北児童館(花川北3-2 ☎74-2884)
おおぞら児童館(花川南1-1 ☎73-4849)
花川南児童館(花川南8-3 ☎72-7311)

日時 毎週月曜～金曜 9:30～11:30
専任指導員の指導のもと、体操や遊具などで親子で楽しみましょう。

【幼児開放ころころ 合同大運動会】

日時 10月13日(水) 10:30～

場所 りんくる 託児 あり(無料)

こあらくらぶ

所 八幡1-433-14 くるみ保育園 ☎66-3479
日時 毎週火・金曜 10:00～11:15

ぺんぎんくらぶ

所 厚田区厚田2-4 厚田保育園 ☎78-2440
日時 7日(木)・22日(金) 10:00～11:15
※22日は観劇

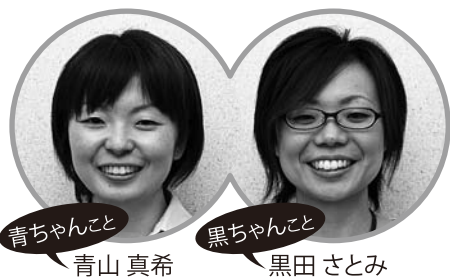
ありんこくらぶ

所 浜益区川下 はまます保育園 ☎79-2264
日時 毎週木曜 10:00～11:15



小学生向け

児童館名	日時・内容	場所・問合せ
花川児童館	16日(土) 14:00～ ドッチビーをしよう! 参加自由 ※上靴持参	所 りんくる内 ☎72-7016
花川北児童館	22日(金) 13:30～ 料理教室 定員30人 費用100円 申込13日(水)～	所 花川北3-2 ☎74-2884
おおぞら児童館	23日(土) 10:00～ クッキング「肉じゃがをつくろう!」 定員30人 費用100円 申込12日(火)～	所 花川南1-1 ☎73-4849
花川南児童館	16日(土) 10:00～ ワイドシアター(みんな見に来てね!) 参加自由	所 花川南8-3 ☎72-7311
緑苑台子ども教室	16日(土) 14:00～ プラバン工作 定員20人 申込8日(金)～	所 緑苑台小学校内 ☎72-1704
紅南子ども教室	13日(水) 15:00～ ミニ体力測定 参加自由 ※上靴持参	所 紅南小学校内 ☎74-0327
八幡子ども教室	23日(土) 13:30～ スライム作り 定員30人 申込12日(火)～ ※上靴持参	所 八幡小学校内 ☎66-3305
パストラル子ども教室	16日(土) 8:30集合 こどもまつり! 定員20人 参加費あり(お問い合わせください) 申込1日(金)～	所 樽川6-2 ☎72-5640
シップ子ども教室	23日(土) 10:00～ ハロウィン工作教室 参加自由	所 厚田区虹が原 ☎66-3331
浜益子ども教室	6日(水) 14:30～ りんごジャム作り 参加自由 27日(水) 14:30～ ドラムサークル 参加自由	所 浜益小学校内 ☎79-2114(生涯学習課)



青ちゃんこと
青山 真希

黒ちゃんこと
黒田 さとみ

私たち管理栄養士は、健診時の栄養相談や「チャレンジダイエット講座」、「離乳食教室」、「男の料理教室」などを通して、健康な生活を送っていただくための栄養知識の普及に努めています!



ラーメン
約6.5g

カレーライス
約4.0g



梅干し 約2.2g



うどん
約5.5g



生寿司 約4.7g

※しょうゆを含む

日本人が1日に摂取する塩分の量は、男性9g未満、女性7.5g未満が理想です(「日本人の食事摂取基準」より)。

地元産の昆布で
減塩にチャレンジ!

第10回



管理栄養士
青ちゃん黒ちゃんの

健康食生活エッセー

減塩するための5つのコツ

今年の夏は暑く、熱中症の話をよく耳にしました。予防の一つとして、水分と合わせて塩分を摂取することが挙げられます。汗と一緒に塩分も失われて、ミネラルバランスが崩れてしまうことを防ぐためです。

確かに塩分は、体になくてはならない栄養です。ただ、現代の日本人の食生活で不足することとはまずありません(生命維持に必要な量は食塩にして1日1.5g[※])。むしろ、塩分は取り過ぎの傾向にあります。では、塩分は取り過ぎると体にどんな影響を与えるのでしょうか?

よく言われるのが、高血圧との関係です。余計な塩分は、腎臓から尿中に排せつされます。しかし、腎臓の働きが低下し十分に排せつされないと、体液の塩分濃度が上がらないように体は水をため込もうとします。結果、血液の量も増え、血管に圧力がかかり、高血圧につながりやすくなります。もちろん、これには個人差があるものの、一般に減塩は高血圧の予防には効果的と考えられています。

- ① **だしをフル活用**
だしをきちんと取ると、うまみが出て、塩分の取り過ぎを防ぐことができます。
- ② **香辛料や酸味を利用**
コショウやカレー粉などの香辛料、レモンやすだち、お酢などを利用して味に変化をつけられ、薄味でもおいしくいただけます。
- ③ **汁物には具材をたくさん**
具が多ければそれだけ飲む汁は少なくて済みます。また具に野菜を使えば、野菜に多く含まれるカリウムの働きで、余計な塩分の排せつにもつながります。
- ④ **メリハリある献立を**
お料理すべてを薄味にすると物足りなさを感じがち。濃い味、薄い味の料理を並べて献立にメリハリを付けることで、満足感も得られます。
- ⑤ **かけるよりつける**
例えば、しょうゆは直接かけるのではなく、小皿などにとってつけて食べる習慣を。これにより使い過ぎを防ぎます。

塩分の濃いおかずは、ご飯も進んで、つい食べすぎてしまいますよね。これからは毎日薄味料理でバランスよく食べたいものです。

(青山真希)

※1日推定平均必要量

成人健康相談

生活習慣病、メタボリック症候群の予防・改善、女性特有の更年期障害など健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。動脈硬化早期発見に役立つ「簡易血管年齢測定」もできます。※個室希望者は申込時に応相談

日時 10月27日(水)10:00~11:30 場所 りんくる

持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は健診結果票も

申込締切 10月26日(火)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

青ちゃん黒ちゃんに聞いてみよう!

このコーナーでは、食事や栄養について皆さんからの質問をお待ちしています。併せて、皆さんのメタボ対策や減塩などのアイデアも募集中! 後日、広報いしかりで紹介いたしますので、奮ってお寄せください。

申込方法 郵送・ファクス・Eメールのいずれかで「住所・氏名(匿名希望の場合はその旨記載)・年齢・性別・職業」を明記の上、上記内容を自由にお書きください

申込・問合せ 〒061-3292 秘書広報課 ☎72-3145 FAX 74-5581
✉his yokohoh@city.ishikari.hokkaido.jp