

# 健康ひろば

## おやつは軽い食事のつもりで

子どもにとっておやつは、最大の楽しみ。といっても大人のティータイムのようなものとはちょっと違います。子どもは、体の健康を保つ分、プラス成長する分を含めて、栄養素を摂らなければなりません。しかし、胃や腸はまだ小さく、一度に沢山食べることができません。そのため、3度の食事で摂れなかった栄養素をおやつで補っています。

### 甘いものばかり与えてはいけません

甘味の強い刺激に慣れてしまうと、ご飯を始めとする食品の微妙な持ち味を美味しいと感じず、好き嫌いの多い子となります。

また甘い飲み物・お菓子は、虫歯の原因にもなります。なるべく自然の味を生かしたものを与えましょう。

### おやつとしてよいもの

#### ●牛乳

カルシウム・たん白質が豊富。

#### ●ヨーグルト

消化されやすいたん白質・カルシウムを含んでいます。甘味の強くないものを選びましょう。

#### ●果汁100%のジュース

トマト・みかん・りんご・グレープフルーツなど、ビタミン・ミネラルが豊富。なるべく果汁100%で糖分の入っていないものを選びましょう。

#### ●果物

ビタミンCが豊富。食べすぎると便がゆるくなる場合があります。

今月は私が担当します。

栄養士 神山悦子

(余市町在住)

#### ●手作りおやつ

プリン・牛乳干天・クッキー・ホットケーキなど

#### おやつを与える時の注意

○スナック菓子などは袋ごと与えないで、**食べる量を器に移す。**

○時間を決めて。だから食は次の食事に影響し、虫歯の原因にもなります。

○一日の栄養のバランスの中で与え、3度の食事と合わせて考える。

○なるべく自然の味色をいかしたものを選び、甘すぎるものや着色されたものは避けるようにする。

○おやつを、ご機嫌とりの交換条件にしないこと。



## わが家のめんこちゃん

今月は平成21年10月生まれのお子さんです

いと  
**野宮 權人** くん

(平成21年10月4日生・余別町)



お姉ちゃんと追いかけてやかくれんぼを喜んでしています。外で遊ぶのが大好きで鳥や車などを指さしをしています。

「明るく元気で思いやりのあるやさしい子。たくましい子。」  
(之昌さん・后美さん)

ゆうひ  
**徳田 優陽** くん

(平成21年10月26日生・美国町)



お姉ちゃんの後をついて2人で遊んでいます。

「元気でたくましい子に育ってほしいです。」  
(秀明さん・智美さん)

## 簡単手作りおやつレシピ

### ◎さつまいもだんごのきな粉ごままぶし

材料 さつまいも 40g きな粉 適量  
牛乳 適量 ごま 〃

#### 作り方

- ①さつまいもは皮付きのままラップで包み、レンジで1分30秒ほど加熱し、熱いうちに皮をとりつぶし、牛乳を加え混ぜ合わせる。
- ②小さく丸めて、きな粉・ごまをまぶす。

### ◎ホウレン草のピザ

材料 ほうれん草 1株  
クラッカー(又はサンドイッチ用パン) 2~3枚  
トマトケチャップ 適量  
とろけるチーズ 〃

#### 作り方

- ①ほうれん草は、青ゆでにして1cmに切る。
- ②クラッカーにトマトケチャップを塗り、ほうれん草とチーズをのせ、オーブントースターでこんがり焼く。

# 10月のこよみ

「◆」については別に参加者募集のお知らせがあります。  
※都合により日程が変更になる場合がありますので、  
回覧などでお確かめ下さい。

3(日)	●美国中学校学校祭	17(日)	●余別小学校学芸会
6(水)	●ポリオ予防接種 (13:30～ 総合文化センター)	19(火)	◆第19回B & G財団会長杯バレーボール大会 (18:30～ 海洋センター)
7(木)	●第4回リフレッシュ学級「ゲートボール教室」 (14:00～ ふれあいゲートボール場)	20(水)	●乳幼児相談・乳幼児健診 (9:15～ 総合文化センター)
14(木)	◆第26回町内ゲートボール大会 (10:00～ふれあいゲートボール場)	24(日)	●美国小学校・日司小学校学芸会
15(金)	●第6回しゃこたんはしご酒大会 (19:00～)	26(火)	●町民文化講演会 (19:00～ 総合文化センター)
16(土)	◆第6回少年教室「そば打ち体験」 (10:00～12:00 総合文化センター)	28(木)	◆いきいきクラブ (10:00～12:00 余別地区コミュニティセンター) (13:00～15:00 入舸会館)

## 文芸だより

—10月の俳句—  
(美国踏青俳句会)

しこしこと朝烏賊を食み寿いのちなが  
山椒の棘より香る夕ふべかな  
黒猫の喉ゴロゴロと今朝の秋  
外泊の夫にダンスケ西瓜割る  
二階にも沖風通し盆支度  
身の内を汗のたばしる昼寝覚め  
子らの来て盆のキツチン立ち通し  
桔梗二輪そえて納骨おへにけり  
旗揚げり古老いそぎてうに漁へ  
孫ねむる風の遊びし夏座敷  
背曲がりの五本も入れて胡瓜漬  
救急車乗りつく母や海霧の朝

成田智世子  
佐藤 久子  
藤原 わ子  
戸来 和子  
山口 笑子  
嶋田 弘子  
入江 幸子  
菊谷 知子  
河岸 悟郎  
河岸 栄子  
小寺 猛  
山崎美枝子

## 善意に感謝します

社会福祉法人 積丹町社会福祉協議会

佐藤 すず子様 (美国町) 30,000円  
吉田 眞治様 (美国町) 50,000円

## ふるさと応援・寄附金

ご協力ありがとうございました (平成22年8月31日現在)

藤谷 正裕様 (兵庫県) 100,000円

## 10月の余市管内休日当番病院等

診療時間 午前9時～午後5時

月日	医療機関名	住所	電話番号
3(日)	わたなべ内科医院	余市町大川町	22-3989
10(日)	北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町	23-5533
11(月)	佐野内科クリニック	余市町黒川町	22-7001
17(日)	勝田内科皮膚科クリニック	余市町大川町	22-3843
24(日)	中島内科	余市町黒川町	22-3866
31(日)	勤医協余市診療所	余市町大川町	22-2861

※受診される方は、あらかじめ病院等に電話確認をお願いします。

## 交通安全はみんなの願い

ゼロ  
積丹町死亡交通事故〇の日  
《後志第1位》  
《全道第5位》

3,669日 達成  
(平成22年9月1日現在)

## 人のうぶさ

世帯数/1,268世帯(±0)  
人口/2,623人(+1)  
男/1,210人(-2)  
女/1,413人(+3)  
●転入/5人(+0) ●転出/2人(-4)  
●出生/1人(±1) ●死亡/3人(±0)

平成22年8月31日現在( )内は前月比

生増 田山 千雅 尋志	吉田 彦光 85歳	吉田 彦美 90歳	佐藤 正雄 88歳	村木 葵 亮太 美奈子	このんちはちこく(出生)
美国町	美国町	野塚町	美国町	美国町	