

管理栄養士 廣瀬 千草

冬の食事について

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

寒さが厳しい2月。寒さとともに、体温調節や乾燥も特に気になる季節となりました。

体温調節や乾燥において、食事の影響があること、ご存じでしょうか。

体を温める食事と聞くと、香辛料を多く使う料理を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、子どもには難しい場合もありますよ。

では、子どもも食べやすい体を温める料理とはどのようなものがあると思われますか。

体を温めるためには、筋肉をつけ代謝を上げることが重要となります。代謝が上がれば、基礎体温も上がるからです。つまり体を温める料理とは、肉や魚、大豆製品や乳製品などたんぱく質が多くとれる料理となります。

加えて、根菜や葉物野菜、きのこ類などいろいろな野菜を食べると、体の調子を整えてくれますし、食事から水分をよりとれるようになります。

苦手な食材を食べてくれない子どももいるかと思いますが、例えば豚汁やけんちん汁、シチューなど、メインの料

理にするのはいかがでしょうか。子どもが好んで食べるお料理を具沢山にするのもいいですね。

基礎体温が上がれば免疫もアップします。免疫を上げ水分を多くとり乾燥を防ぐことは、風邪など病気になりにくい体をつくります。

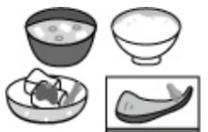
気をつけていただきたいことは、好きなものばかり食べることや、偏った食事をしないこと。

たんぱく質が筋肉をつくりますが、とりすぎることや偏る食事ばかりになると、かえって体調をくずすことにもつながります。

子どもも大人も体調をくずさないように、毎日を過ごせるといいですね。

この時期だからこそ、改めてお食事を見直すきっかけにするのはいかがでしょう。

子どもさんだけでなく、妊婦さんから高齢の方まで、年齢を問わず栄養相談を行っております。栄養や食事について気になることがありましたら、お気軽に、すこやか環境グループまでご連絡ください。



2月のすくすく保健行事と相談

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

(注) 9:00以降に警報が発令されている場合などは中止になります。

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止または延期になることがあります。ホームページでご確認ください。

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(*は持ち物). Rows include 乳児健康診査, 10か月児健康診査, 1歳6か月児健康診査, 3歳児健康診査.

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(*は持ち物). Rows include 授乳相談, 赤ちゃん相談.

播磨町で子育てしよう

子育て支援センター 子育て講座

ベビーマッサージ

ホホバオイルを使ったベビーマッサージです。ママの温かい手のぬくもりと優しい声で赤ちゃんの心と体をリラックスさせてあげながら、お母さんもゆったりとした時間を過ごしませんか。

日時 2月28日(月) 午前10時~11時

場所 北部子育て支援センター

講師 滝川美紀

定員 先着15組

対象 令和3年8月~11月に生まれた乳児とその保護者

費用 オイル代200円

持ち物 バスタオル、水分補給できる飲み物

申込み・問合せ 2月1日(火)午前9時から受け付けます。費用を添えて申し込んでください(電話での申し込みは不可)

※初めての人を優先させて

催しと施設のお知らせ

家庭教育支援プログラム実行委員会

温故知新ウォークラリー「マチナカ・クエスト4」おみくじの旅」参加者募集!

謎の地図をヒントに町を歩きます。

日時 3月12日(土) 午前9時45分~午後2時30分 ※荒天中止

当日受付時間 午前9時45分~10時30分

(時間内なら何時でもOK)

集合場所 南部コミセン

対象 小学生以上のグループ(2~5人)

※小学生のみのグループには必ず大人が1人参加してください。

定員 先着20グループ

費用 1人300円(軽食付き)

持ち物 水筒、タオル、帽子、筆記用具(ボールペン、鉛筆など)

※たくさん歩きます。履きなれた靴を履いて参加してください。

申込み期間・場所・時間 1月27日(木)~2月12日(土)

①南部コミセン 午前9時~午後5時 全日

②生涯学習グループ(第2庁舎2階) 午前8時30分~午後5時 平日のみ

申込方法 申込用紙に費用を添えて、南部コミセンまたは生涯学習グループで申し込んでください

※詳しくは窓口で配布している申込用紙(チラシ)をご覧ください。

共催 NPO法人まちづくりサポートはりま

協力 南部コミセン

問合せ 生涯学習グループ ☎079(435)0565

郷土資料館 ☎079(435)5000

2月の休館日 7日、14日、21日、28日

土器・埴輪をつくらう 粘土で土器や埴輪などを

子育て支援センター わくわく ニコニコの活動の2月の予定

Table with 3 columns: 南部子育て支援センター, 北部子育て支援センター, 活動内容. Rows include すやすや(0歳児), よちよち(0歳児), わくわくさろん, ニコニコさろん.

持ち物 お茶、タオル
対象 町内在住の人
※動きやすい服装でお越しください。
※駐車場が少ないので、徒歩・自転車でお越しください。
※詳しくは、それぞれの支援センターへお問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止または変更になる場合があります。

▶問合せ 南部子育て支援センター ☎079(437)4188
北部子育て支援センター ☎078(944)0717

播磨町のいいとこ写真展

- ・南部コミセン 2月6日(日)まで
・きつずなホール(土山駅南交流スペース) 2月7日(月)~28日(月)
▶問合せ 都市計画グループ ☎079(435)2366