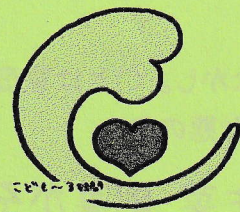


## こども〜る鶴間通信 [No.145]



利用対象者

★乳幼児(0〜3歳未満児)とその親(保護者)

★妊婦さん

☆子育て親子の交流つといの広場の提供

☆子育てに関する相談・援助

☆地域の子育て関連情報の提供

☆講習会

《運営》

特定非営利活動法人

地域家族しんちゃんハウス

《お問い合わせ》

電話: 090-3685-2288(こども〜るフォン)

場所: イオンモール大和 4F(ライトコート側)

時間: AM10:00~PM6:00(月曜日~日曜日)3601

### 10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 保. 絵/保. 経	2 (14:00~16:00) 保. 経/保. 子	3 若業保育園より 保. 経/保. 経	4 保. 保/保. 経	5 看. 保/栄. 経
6 看. 子/看. 経	7 保. 経/保. 経	8 保. 経/栄. 経	9 保. 経/保. 経	10 保. 保/栄. 保	11 保. 経/保. 経	12 保. 経/保. カ
13 助. 経/看. 経	14 保. 子/保. カ	15 保. 経/栄. 子	16 保. 経/保. 絵	17 保. 経/栄. 経	18 (13:30~16:30) 保. 経/保. 経	19 保. カ/保. 経
20 保. 経/看. 経	21 若業保育園より 保. 経/栄. 子	22 保. 経/助. 経	23 保. 経/看. 保	24 保. 経/栄. 経	25 保. 保/保. 経	26 看. 経/保. 経
27 助. 経/看. 経	28 保. 経/保. 経	29 保. 経/保. 子	30 保. 経/保. 経	31 保. 保/栄. 経		
親子のタッチプログラム 保健師による育児相談 (11:00~11:30) 発育教室の日 (時間は掲示版をご覧ください)	管理栄養士の日	大和市保育士による育児相談 (14:00~16:00)	歯科衛生士によるはみがき教室 (13:30~14:30)	助産師さんのなんでも相談 (14:00~16:00)           * 掲示版をご覧ください 10:00~14:00/14:00~18:00 保=保育士 栄=管理栄養士 看=看護師 助=助産師 絵=絵本講師 子=子育て支援アドバイザー カ=カウンセラー 経=子育て経験者		

世の中に子育てほど尊い仕事はありません。

私たちの未来を創ることであり、未来の幸せを可能にする仕事だから。



# 中食の上手な活用方法

※中食(なかしょく)とは家庭外で調理された食品を購入して持ち帰ったり、配達等により家庭内で食べる食事の形態のこと

## ①主食・主菜・副菜がそろうように選ぼう！

おにぎりやパンといった主食だけではなく、唐揚げやゆで卵といった主菜や、サラダやお浸しなどの副菜を合わせて献立のバランスをとります。

## ②コンビニ食はいつでも手に入るけれど・・・

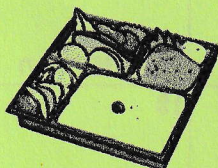
そのため食事時間が不規則になってしまいがちです。時間の余裕のない時に限定して利用するようにしましょう。

## ③栄養成分を確認しよう！

食べ過ぎによるエネルギーの取り過ぎは肥満の原因です。また、高血圧予防の為に減塩を心がけましょう。

1日当たりの食塩摂取量(成人(20歳以上))

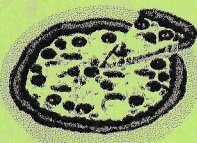
性別	生活習慣病予防のための目標量	高血圧の場合に推奨される量	現状平均
男性	8g未満	6g未満	10.8g
女性	7g未満		9.1g



お弁当

750kcal

塩分 4.5g



ピザ

800kcal

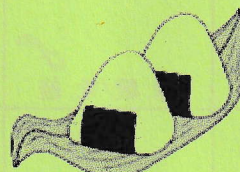
塩分 5.0g



ハンバーガー

360kcal

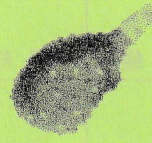
塩分 2.0g



おにぎり

240kcal

塩分 1.0g



フライドチキン

160kcal

塩分 0.9g

※商品によって内容が異なります。示したものは一般的なものの目安です。

# 栄養表示の活用方法

加工食品等のパッケージに見られる栄養成分表示。

食品を選択する上で参考にしましょう。

### 栄養成分表示

牛乳1本(200ml)あたり

エネルギー	140kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	7.0g
炭水化物	11.6g
ナトリウム	108mg
カルシウム	400mg

100gまたは100ml、1食分、1包装、1粒などで表示されます。

食塩とナトリウムは違います。ナトリウムを食塩(g)に換算するには、ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1,000  
(例) ナトリウム 108mg × 2.54 ÷ 1,000 = 食塩 0.3g