



# いきいき子育て わくわく児童館

## サンタさんに大はしゃぎ！ プレゼントに大喜び!!

♪ジングルベル、ジングルベル、鈴が鳴る♪

12月20日(木)、幼児と保護者12組の参加により、クリスマス会が開催されました。

はじめに、談話室にて参加した子どもたちの自己紹介をした後、おりがみツリーと鈴りんりんを親子で作りました。出来上がった色とりどりのおりがみツリーをクリスマスツリーに飾りました。

次に、遊戯室に移動し、みんなで作った鈴りんりんを鳴らしながら、



▲サンタさんからプレゼント

みんなでジングルベルを歌っていると、サンタさんがトナカイの鈴の音とともに登場しました。子どもたちは、サンタさんの姿を見ると大はしゃぎ。サンタさんに質問をしたり、一緒にゲームをしたりと終始楽しそうな様子でした。  
プレゼントをもらう際、恥ずかしくてお母さんの後ろに隠れてしまう子もいましたが、サンタさんがやさしく渡してくれると子どもたちも笑顔になり大喜びでした。サンタさんが帰るときには、寂しそうな表情を浮かべる子や玄関まで見送るお友だちもいました。  
サンタさんとお別れした後は、ロールケーキやチョコキン、パンケーキをみんなでおいしくいただきました。子どもたちにたくさんの笑顔と幸せを運んできてくれたサンタさん、ありがとうございます！次のクリスマスも、また児童館に来てくださいね。

## 身近な食材で！

# 元気レシピ♪

このコーナーでは、町の特産品を使ったレシピや健康増進レシピ、給食レシピなどをご紹介します。

### 第24回 コカブの豚肉巻き

産業振興係

## おつまみにも！お弁当にも♪ コカブの豚肉巻き

東庄のコカブは、1年を通して収穫されますが、冬が旬！旬のコカブを豚肉で巻き、おつまみに最適な一品♪残ったら次の日のお弁当に入れてもいいですね。

コカブに含まれるビタミンCには、免疫力を高める効果が、豚肉に含まれるビタミンB1には疲労回復に効果があります。



### ● 材料 ● 4人分

コカブ…………… 100g	油…………… 適量
豚肉の薄切り…… 200g	しょうゆ…………… 30cc
コカブの葉………… 50g	酒…………… 10cc
塩…………… 少々	みりん…………… 10cc
コショウ…………… 少々	

### ● 作り方 ●

- ①豚肉に塩・コショウをしておく。
- ②コカブは茹でて、5cm位の長さに切る。
- ③豚肉をひろげ、その上にコカブとコカブの葉を置き、手前から巻き、巻き終わりを楊枝でおさえる。
- ④熱したフライパンに油をひいて転がしながら焼き、焦げ目がついたら調味料を入れ、調味料がなくなるまでからませる。

# 健康里から づくりの

## 認知症サポーター 養成講座と施設見学を 開催します！

地域で暮らす認知症の方や、その家族へどのように接してあげたらよいかを学んでみませんか？

講座終了後、特別養護老人ホーム竜神苑の施設見学も行います。

**日時** 2月27日(水)

13:30~15:30

**場所** 特別養護老人ホーム  
竜神苑

**内容** 講義、施設見学

**講師** 認知症キャラバン・メイト(研修受講修了者)

**参加費** 無料

**定員** 25人

(定員になり次第締め切り)

**申込期限** 2月20日(水)

講座を受講された方には、認知症サポーターの証として、オレンジリングをお渡しします！



申し込み・問い合わせ  
保健福祉総合センター内  
地域包括支援センター  
☎80-3155

骨粗しょう症とは、骨の中のカルシウム量が減少し、骨の密度が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。加齢や閉経、食事でのカルシウム不足、運動不足などが骨粗しょう症になりやすい要因とされています。

骨の栄養といえば、乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜などに多く含まれているカルシウムですが、カルシウムは血液中から骨に取り込まれますので、食事からしっかりカルシウムを



## 骨粗しょう症予防の食事

とって、血液に送り込まなければなりません。

『日本人の食事摂取基準 2015年版』では、カルシウムは成人男性で1日に約650~800mg、成人女性は約650mgを摂ることが推奨されていますが、丈夫な骨を保つためには、1日に800mgを目安にするのと良いとされています。しかし「国民健康・栄養調査」によると、日本人のあらゆる世代で不足しているのが現状です。



国保東庄病院  
ひぐらし かよこ  
**日暮 加代子** 管理栄養士

カルシウムのほかにも骨の健康に関わる栄養素は多くあり、カルシウムの吸収を高めるビタミンD(サケ、サバ、ウナギなどの魚類、干ししいたけなど)や、骨の形成を促進するビタミンK(納豆、緑黄色野菜など)を多く含む食品を摂ることも大切です。それ以外

### ■カルシウムを多く含む主な食品の目安

牛乳(200ml)	220mg	ししゃも(3尾)	198mg
ヨーグルト(100g)	120mg	桜エビ(5g)	100mg
プロセッシュチーズ(20g)	126mg	かぶの葉(100g)	250mg
木綿豆腐(150g)	130mg	小松菜(100g)	170mg
厚揚げ(50g)	120mg	ひじき(5g)	70mg
納豆(50g)	45mg	切り干し大根(10g)	54mg

にも野菜や果物、タンパク質(肉、魚、卵、豆、牛乳、乳製品など)などさまざまな食品をバランス良く摂ることが骨粗しょう症予防の基本です。反対に、カルシウムの吸収の妨げになるために控えた方がよい食品として、加工食品や食塩、カフェイン、アルコールなどがあげられます。

また、食べ物からだけでなく、日光に当たることにより、体内でビタミンDをつくることができます。そして、適度な運動は丈夫な骨づくりに役立ちます。しかし、病気やケガで治療されている方の中には、食事や運動の制限がある場合がありますので、医師に相談してください。

**問い合わせ**  
東庄病院  
☎1177



内科	月~金曜日の午前および 第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前(予約制)

(受付時間は午前11時まで)

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177