子育て支援センターからお知らせ

スマイル育児教室④
～小麦粉粘土で遊ぼう！～

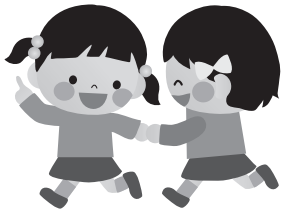
【内容】
小麦粉をこねて粘土遊びをします。片栗粉では、あーら不思議！？家庭ではなかなかできない遊びが、親子で楽しめます。
【対象】入園前のお子さんと保護者
【日時】9月8日（火）午前10時～11時30分
【場所】子育て支援センタースマイル
【定員】15組
※定員になり次第締め切ります。
【持ち物】エプロン等
（汚れても気にならない服装でおいで下さい。）
【申し込み期日】
9月4日（金）までにお申し込みください。

なかよし広場inひがしの
～たのしい遊びがいっぱい！みんなで遊ぼう！～

【内容】
子育て支援センターの保育士と一緒に、ゲームや手遊び、エプロンシアター等で遊びましょう。季節の製作も楽しみましょう。
【対象】
入園前のお子さんと保護者。子どもの遊びに関心のある方。
【日時】9月10日（木）午前10時～11時30分
【場所】東野　母と子の家
【定員】なし
【持ち物】なし
【申し込み期日】
9月8日（火）までにお申し込みください。

あそびの広場③
～ひろびろ・のびのび元気に遊ぼう！～

【内容】
親子で製作や体操をしたり手遊び、パネルシアター、おもちゃでの自由遊びを楽しみます。
【対象】入園前のお子さんと保護者
【日時】9月17日（木）午前10時～11時30分
【場所】シルバープラザ スポーツホール
【定員】30組
【持ち物】なし
【申し込み】
9月14日（月）までにお申し込みください。



申し込み・問い合わせ先　八雲町子育て支援センタースマイル　☎0137－62－2573

ちょっと
知ってね！総合病院

私たちの知識が、
お役にたてれば嬉しいです

『血糖値と脂質の関係』

管理栄養士
佐藤　美里

毎週木曜日の糖尿病専門外来に展示している実物の食品サンプルを見たことはありますか。食品毎のカロリーをわかりやすく表示しています。

今回は、血糖値が高くならないよう血糖値と脂質の関係についてご紹介します。

皆さん『揚げ物』は好きですか。実は、脂質である油を多く含んでいる『揚げ物』を食べると血糖値が下がりにくくなります。また、すぐに血糖値を上げるご飯やお菓子などの糖質と、脂質を同時にたくさん摂ると血糖値の高い状態が5時間程度も続いてしまいます。揚げ物の食べ過ぎには注意しましょう。

揚げ物などの脂質の多い物を食べた時は、ごぼう、ササギ、フキ、キノコ類や海藻類に多く含まれている食物繊維をたくさん摂りましょう。脂質の吸収を抑え、血糖値の上がり方を穏やかにしてくれます。

バーベキューなど脂っこい物を食べる機会が多くなるこの季節は、野菜類をたくさん食べて脂質の摂り過ぎに気を付けましょう。