

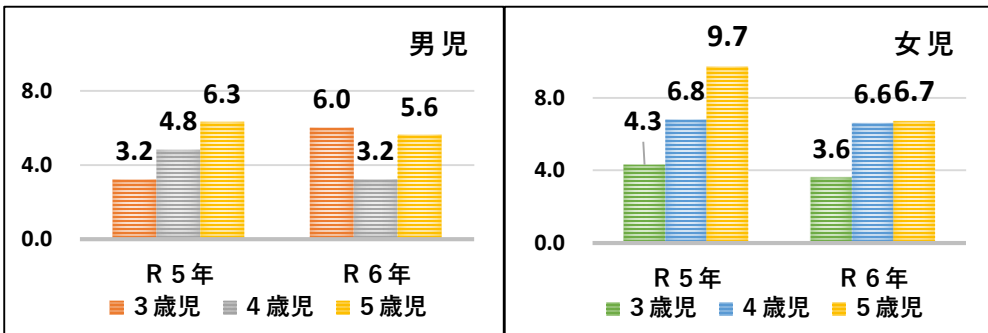
ぱくぱく

令和6年8月号
No.5

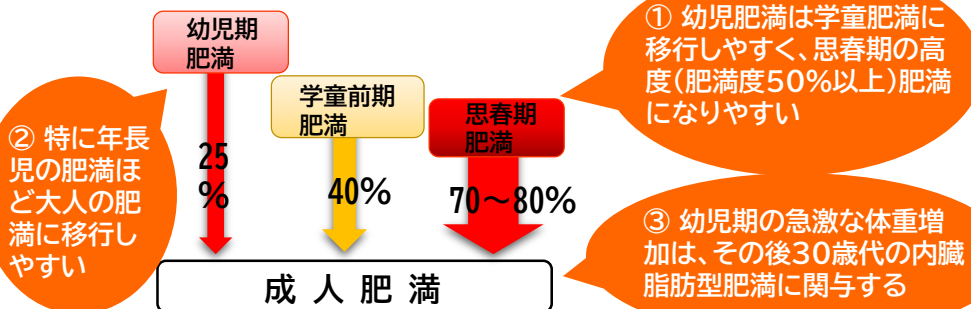


～発育調査を実施しました～

健やかな成長と将来の生活習慣病予防を目的に市内保育施設在園児を対象に発育調査を行いました。肥満度+15%以上の「肥満」と判定される出現率は5歳児になると増加傾向にあります。（速報値）



なぜ幼児期の肥満はいけないの？



2型糖尿病、脂質異常症、高血圧など生活習慣病の原因になる
動脈硬化をすすめ、将来的に心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクを高める

こども課で食事や発育調査について相談できます

どうやって予防したらいいの？

幼児期の今、良い生活習慣を身につける

食事：バランスよく適量をよくかんで

運動：一日1時間以上は動く、おうちのお手伝いもおすすめ

電子メディア：接触時間、内容を見直して、大人主体のルール決め

睡眠：睡眠の良い質と時間の確保



わかば保育園 毎月 わくわく 食育集会

うんとこしょ！
どっこいしょ！



春に植えたじゃがいもの赤ちゃん。ぐんぐん大きくなってきたころ、毎日の水やりを頑張っていた年長児さんから「じゃがいもの劇がしたい！」と声上がり、『おおきなじゃがいも』の劇あそびをすることに。「うんとこしょー！どっこいしょー！」と、どんどん列が長くなり、最後には全員で大きなじゃがいもと勝負！！小さいクラスの子どもたちも目をキラキラさせながら「がんばれー！」と大きな声援を送り、大盛り上がり！収穫したじゃがいもはおやつに美味しくいただきました♪



やったー！
大きなじゃがいもとれたぞー！！

発行：見附市教育委員会こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

子育て支援サイト
スマイルみつけ



みつけ食育
応援サイト

