



おっぽ 3月

令和6年 3月発行 国東市立武溪保育所
地域子育て支援センターむ・さ・し TEL 0978-69-0432

お知らせ

今年度も支援センターむ・さ・しにたくさん遊びに来てくれてありがとうございました。今月は『おたのしみ会』を計画していますぜひ遊びに来てくださいね！！

日時：3月21日(木) 11時～

*参加を希望される方は事前予約をお願いします。

支援センターの利用時間について

◎月・水曜日 場所：武蔵保健福祉センター 児童室
時間：9:30～12:30
13:00～15:00

◎火・木・金曜日 場所：すこやか館(武溪保育所)
時間：9:30～12:30
13:00～15:00

*昼食の持ち込みもできます。

※園庭開放 火・木・金曜日 10:00～15:00



「節分会」
かわいい鬼さんあつまれ～!

保健コーナー

健康応援レシピ活用しませんか(・・?)

♪健康応援レシピ、耳にしたり目にしたことはありますか？市の市民健康課の管理栄養士が中心となり、生活習慣病予防のために、プラス!食物繊維編版になったものを作成しました。1年分のレシピを1冊にまとめた健康応援レシピ、各戸配布予定です。是非、活用してください。

不足しがちな食物繊維

性別	目標値	調査値
男性	21.0g	12.2g
女性	18.0g	11.9g

※調査：日本成人食生活調査(2020年) 18～64歳
※目標値：1000kcal未満のエネルギー摂取量に対する目標値

<お問合せ>
武蔵保健福祉センター
TEL 0978-68-1184



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な動きがあります。

①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

②たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることで、たんぱく質をとりましょう。

③野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



月	火	水	木	金
				1
				すこやか館 ひなまつり会
4	5	6	7	8
保健センター すきなあそび	すこやか館 パネルシアター	保健センター すきなあそび	すこやか館 身体計測	すこやか館 園庭で遊ぼう
11	12	13	14	15
保健センター 読み聞かせ	すこやか館 パネルシアター	保健センター すきなあそび	すこやか館 カードシアター	すこやか館 すきなあそび
18	19	20	21	22
保健センター カードシアター	すこやか館 すきなあそび	春分の日 (お休み)	すこやか館 おたのしみ会	すこやか館 すきなあそび
25	26	27	28	29
保健センター すきなあそび	すこやか館 すきなあそび	保健センター すきなあそび	すこやか館 すきなあそび	すこやか館 すきなあそび