



健康増進課 母子保健係
☎ 554-6100 FAX 554-6101

おやつは「食を補つ」という意味で「補食」とも呼ばれる、4回目の食事です。子どもはまだ消化器が小さく、3回の食事で一日に必要な栄養をしっかりと摂ることは難しいため、不足分をおやつで補ってあげましょう。

■量はどのくらい？

目安は、1日に必要なエネルギーの15～20%である、200キロカロリー程度です。

次の食事まで2、3時間空くように、大体の時間を調整しましょう。

■何をあげればいいのか？

3回の食事で不足しがちなものをあげるのをおすすめです。

具体的には、下記の表にあるものがおやつに向いています。「フルーツヨーグルトとお茶」「サンドイッチと牛乳」「鮭わかめのおにぎりとお茶」など、水分の補給も忘れず

に組み合わせあげましょう。「市販のお菓子をあげてはいけない」ということではありませんが、塩味や甘味の強いもの、エネルギーが高いものなどもあるため、栄養成分表示をチェックして食べる量を調整しましょう。おやつの時間は、気分転換やコミュニケーションの場にもなる大切な機会です。食べる量や内容に少し気をつけながら、一緒に楽しみましょう。

	主に補えるもの	例
乳製品	カルシウム、たんぱく質	牛乳、ヨーグルト、チーズ
果物	ビタミン	りんご、みかん、バナナ
野菜	ビタミン	かぼちゃ、トマト、きゅうり
海藻類	ミネラル	のり、こんぶ
穀類・芋類	エネルギー	おにぎり、パン、さつまいも



草津警察署安全伝言板

年末年始の交通事故防止

～雪道の安全運転のポイント～

■ 車間距離は十分に！

雪道や凍結路面は制動距離が長くなります。

■ 凍結路面に注意！

橋上、高架は凍結しやすいため十分注意しましょう。

■ 急のつく運転はだめ！

急ブレーキ、急ハンドルはスリップの原因です。

■ 事前準備と確認を！

冬用タイヤの交換と道路交通情報の確認をしましょう。



圃草津警察署 ☎ 563-0110 FAX 563-0116

公式 YouTube 「りっとうチャンネル」

- ・ 栗東かわら版
- ・ 広報番組「うますぎる栗東」
- ・ くりちゃんによる市内施設紹介、お知らせなど
市内の情報を配信中！

🔍 りっとうチャンネル

検索

Next! 栗東っ子

55

あいうえお名人

治田小学校

治田小学校では、学力を支える力となる「聴く力」「話す力」の育成に取り組んでいます。すべての学級に「聴き方名人 あいうえお」「話し方名人 あいうえお」を掲示するとともに、教員からも声かけをし、定着をめざしています。

「聴き方名人 あいうえお」

あいてを見て、いい姿勢で、うなずきながら、えんぴつをおいて、おわりまで聴こう

「話し方名人あいうえお」

あいてを見て、いそがずゆっくり、うしろまで聞こえる声で、えがおでにっこり、おわりまで話そう

「聴き方」「話し方」を身につけることは、学習に大切なだけでなく、今後の生活で重要な力となってきます。子どもたちが大人になる頃には、今以上にプレゼンテーション力が問われることが予想されます。その時になって急いで力をつけようと思っても難しいでしょう。小さい頃から、一貫した働きかけをし、習慣化していくことが大切だと考えています。

圃学校教育課 ☎ 551-0130 FAX 551-0149