

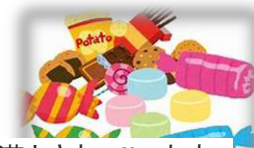


# 養父市 病児保育センター ほわほわ だより



少しずつ暑さも和らぎ、過ごしやすい季節“秋”がやってきました。  
山は鮮やかな緑色から、赤・黄色と姿を変えていきます。  
季節の移り目は体調を壊しやすくなるので、お仕事などお休みが出来ない場合は無理せず、『病児保育センター』をご利用ください。

食欲の“秋”『子どもの肥満』について。



幼児は+15%以上、児童生徒は+20%以上なら肥満とされています。

子供の肥満のほとんどは「原発性肥満(単純性肥満)」といい、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているために生ずるもので、肥満の中には病気がかかっている2次性肥満もあるが、日本でこの数十年間に増加した肥満のほとんどは原発性肥満で、食生活をはじめとする生活習慣の大きな変化が主因となっている。

つまり、食事・おやつ・ジュースなどの過剰摂取、食事内容のバランスの悪さ、さらに運動不足などによって起こり、近年では高エネルギー高脂肪食や運動不足の環境により肥満を発症しやすいことが知られています。「もしかして？」と思ったら、早めの予防が大切です。

参考：日本生活習慣病予防協会



兵庫県小児科医会：<https://www.hyogo-pa.org/hoken/himan>  
子どもの肥満予防チェック！！～幼児期から始める肥満予防～



☆ヘルシーおやつレシピ【揚げない豆腐ドーナツ】

- 1 ボウルに材料を全て入れて、豆腐をつぶすように混ぜる。
- 2 スプーン2個で丸めて、クッキングシートの上に置く。  
くっつかないように間隔開けて下さい！
- 3 予熱170度のオーブンで25分焼いて完成！

材料 (12~15個)

ホットケーキミックス 150g  
豆腐 100g



病児保育センターでは、安全にお子様をお預かりし看護師巡回のもと体調に合った保育を行っています。気軽にお問い合わせください。



☆Facebook・Instagramはじめました☆



問い合わせ  
病児保育 ほわほわ  
☎079-666-8307