

知っていますか？ ジュースに含まれる砂糖

暑さが厳しくなるこの時期は、冷たい飲み物を飲む機会が多くなります。熱中症予防のためには水分補給が欠かせませんが、ジュース類には多くの砂糖が含まれています。飲み物に含まれる砂糖は短時間で吸収され、血糖値が急上昇しやすいため、将来の肥満や糖尿病の発症リスクを高めます。子どもの頃の食習慣は、将来の健康や好みに大きく影響します。できる範囲で「甘いものを摂取し過ぎない食習慣」を身に付けましょう。 ☎ 健幸推進課 ☎ 26-6821

1日の砂糖摂取量の目安



飲み物に含まれる砂糖の量



飲み物を選ぶポイント

- 水分補給は、水やお茶を基本に
- 甘い飲み物は、特別な時だけに（習慣的に飲まない）
- 飲む場合は、栄養成分表示の「糖類」「炭水化物」表示をチェックし、飲む量を調整する。また、他で摂取する砂糖量（菓子、アイスクリームなど）を減らす。



子育て世代のリフレッシュ講座 ベビーアイテムワークショップ

木製のパーツをつないで、赤ちゃん用のおもちゃを作ります。

- とき 7月17日(金)午前10時半～正午
 - 対象 未就園児の親 ■定員 5人（先着順）
 - 料金 1,500円程度（選ぶパーツにより異なる）
 - 講師 長谷部涼氏
 - 申し込み方法 申し込みフォームから申し込み。
- ※託児の申し込みは、1週間前まで



おとなのリフレッシュ講座 筆ペンで描く己書

書き方や書き順にとらわれず、心のままに筆を走らせます。

- とき 7月21日(木)午前10時半～正午 ■対象 どなたでも
 - 定員 5人（先着順） ■料金 800円
 - 講師 磯川裕子氏
 - 申し込み方法 申し込みフォームから申し込み。
- ※託児の申し込みは、1週間前まで



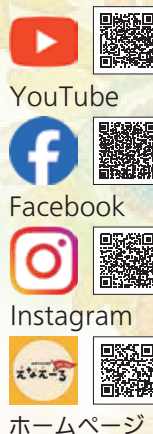
ハンドメイドサロン Tシャツで作るマット

古着のTシャツを切って、マットを作ります。

- とき 7月26日(日)午後1時～3時 ■対象 どなたでも
- 定員 10人（先着順） ■料金 350円
- 講師 坪井弥栄子氏
- 持ち物 不要なTシャツ数枚（綿100%）、布切りはさみ、30cm程の定規
- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込むか、直接申し込む。

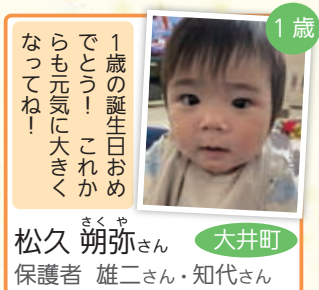
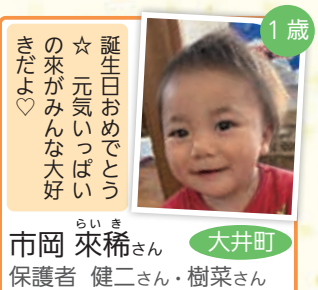
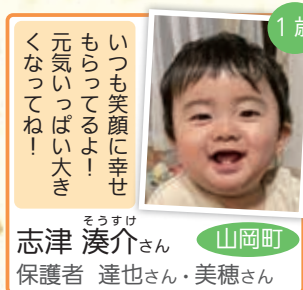


本紙13ページにも、えなえーるで開催するイベントを掲載しています。



出生おめでとう
(5/16～6/15 届出分)

() は保護者



8月に1歳・2歳・3歳になるお子さんの写真を募集します！

- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。
- 申込期限 7月15日(木)
- ※土日祝を除き3日以内に掲載可否を連絡します

- 送る前に確認ください！
- ☐ 1人で写っているか
- ☐ 顔全体と胸から上が写っているか
- ☐ 頭が切れていないか



朴葉寿司 作ったよ

おさしま二葉こども園



らいおん組(年長) 安江 詩菜さん

葉っぱで包むのが難しかったけど、ホーバちゃんたちに教えてもらって上手にできたよ。具は、肉そぼろが好き！みんなで一緒に作って、楽しかったよ。ホーバちゃんに会ったことを、家族に話したいな。

「ホーバちゃん！大きな声で呼ぶと、ホーバちゃんが登場！今日は朴葉寿司の日。季節の郷土食を知ろうと、恵那の朴葉寿司プロジェクトチームを招いて、初めて開催しました。朴葉の上に酢飯をのせて、肉そぼろ、煮いたけ、コーン、キュウリなど、好きな具を盛り付けます。園児らは大きな葉で包むのに苦戦しながらも、協力し合い、完成！「早く食べたい！」と、わくわくした声が広がります。みんなでホーバちゃんにお礼を伝え、給食の時間に食べました。自分で作った朴葉寿司は格別で、園児らはべろりと完食！季節の味を楽しみました。

