



# 津山っ子はぐみQ&A

## 今月のポイント - 寝る子は育つ -

**Q** 幼児を連れた母親を深夜の飲食店で見掛けますが、子どもの健康面への悪影響はないのでしょうか？

**A** 理由はいろいろあると思いますが、親の都合で幼児の睡眠リズムを狂わせてしまうのは間違っています。

ヒトはもともと昼行性の動物で、朝目覚め、夜に睡眠をとるというリズムの中で、成長に不可欠なホルモンが分泌されます。この成長ホルモンは寝ている間にしか分泌されず、就寝後2～3時間後に最も多く分泌されます。そして午後10時～午前2時にかけて最も多く分泌されるので、**午後8時～10時くらいに寝るのが一番効果的**です。

また、子どもがイライラしやすい、キレやすいという話をよく耳にしますが、これも睡眠の時間帯や睡眠不足の影響があるといわれています。

まずは決まった時間に子どもを寝かしつけることを親が決意すること。

そして、布団に入ったら本を1冊読んであげたり、ぬいぐるみなどのお気に入りのグッズを布団に持ち込ませてあげたりするなど、**寝るための「儀式」を決めておくと入眠モードに入りやすい**でしょう。



**青少年育成センター**  
市役所東庁舎3階 31-8650

家族のこと、友だちのこと、  
青少年の悩みごと、ご相談ください

# 食育通信

Vol.15

津山市食育推進  
キャラクター  
「しよたん」



## 保育所での食育活動

### ポパイスープ

【材料（4人分）】

ホウレンソウ…150g(ゆでて小さく切る) マカロニ…30g(柔らかくなるまでゆでる) タマネギ…100g(2cm角に切る) ニンジン…20g(千切りにする) ベーコン…2枚(1cm幅に切る) プロセスチーズ…50g(5mm角に切る ※ピザ用チーズは不可) 水…600cc コンソメ…1個 サラダ油…小さじ1/2

【作り方】

- ①タマネギ、ニンジン、ベーコンをサラダ油で炒め、分量の水を入れて煮る
- ②タマネギ、ニンジンが柔らかくなったらチーズを入れ、チーズが溶けるまで10分ほど煮る
- ③コンソメを入れて味を調え、仕上げにゆでたマカロニ、ホウレンソウを加えてひと煮立ちさせる

野菜たっぷり、  
ホウレンソウで元気  
もりもり!!



保育所では、保育士や栄養士などが連携して、それぞれの地域の特色を生かしたさまざまな食育活動に取り組んでいます。久米保育所では、食育活動の一環で地域の老人会の皆さんと一緒に菜園を利用して野菜作りを行っています。子どもたちは、いろいろな野菜の種まきや水やり、収穫を体験することにより、作物に興味を示し、愛着を持つようになっていきます。さらに自分で収穫した野菜を給食や親子クッキングに利用し、みんなで作って食べる経験をする中で、食への関心が一層高まり、食べる楽しさも体験できています。このほかにもさまざまな実体験を通して「心も体も健康な子ども」を目指し、「食を営む力」の基礎づくりに取り組んでいます。

今回は、久米保育所の人気メニューをご紹介します。

毎月19日は食育の日



1人分の栄養価

エネルギー138cal、  
食物繊維1.8g、塩分1.1g

問い合わせ先

久米保育所 57-2501

### ～保育所における食育に関する指針～

- 《目標》楽しく食べる子どもに
- おなががすくリズムのもてる子ども
  - 食べたいもの、好きなものが増える子ども
  - 一緒に食べたい人がいる子ども
  - 食べものを話題にする子ども
  - 食事づくり、準備にかかわる子ども

# エコロジ

問い合わせ先 環境事業所 22-8255

- ☆対象品目
- 品目の追加によって、家電リサイクル法の対象品目は次のようになります。適正な処分に協力ください。
- エアコン
- テレビ（ブラウン管式・液晶式・プラズマ式）
- 冷蔵庫・冷凍庫
- 洗濯機・衣類乾燥機

☆対象品目



リサイクルも大切  
じゃが、物を大事  
に使ってあげよう  
なっちゃ

環境奉行「エコロジ」

## 4月から薄型テレビ、衣類乾燥機もリサイクル

4月1日から液晶式・プラズマ式テレビと衣類乾燥機が家電リサイクル法（特定家庭用機器再商品化法）の対象品目に追加され、リサイクルが義務付けられます。これにより、市では粗大ごみとして引き取りできなくなりましたのでご注意ください。

※対象となる液晶式テレビは、電源として一次電池または蓄電池を使用しないものに限り、建築物に組み込むことができないように設計したものを除きます

### ☆リサイクル料金

○液晶式・プラズマ式テレビ	
16型以上	2835円
15型以下	1785円
○衣類乾燥機	2520円

※メーカーや機種によって料金が異なります

※払込手数料や収集・運搬料金が別途必要です

※排出方法など、詳しくは昨年11月号のこのコーナーまたは家電リサイクル券センターのホームページ（http://www.rkcaea.or.jp/）をご覧ください

なるほど



## 4月1日から長期使用製品安全点検制度がスタートします!

製品が古くなると部品などが経年劣化し、火災や死亡事故を起こす恐れがあります。「長期使用製品安全点検制度」では、メーカーなどに所有者登録することで、適切な時期に点検通知が届きます。事故を防ぎ、長く安全に使うために点検を受けましょう。

### ◆対象商品（特定保守製品）

- ・屋内式ガス瞬間湯沸器（都市ガス用／プロパンガス用）
- ・屋内式ガス風呂釜（都市ガス用／プロパンガス用）
- ・石油給湯器、石油風呂釜
- ・FF式石油温風暖房機
- ・ビルトイン式電気食器洗機
- ・浴室電気乾燥機

特定保守製品を買ったら販売者から点検制度について説明を受け、所有者登録をしましょう。製品の所有者・家主は、点検を受けるなどの保守に努め、製品を使う人、周りの人の安全にも配慮しなければなりません。



※現在お使いの製品も点検可能ですので、詳しくはメーカーなどにお問い合わせください

【制度の問い合わせ先】中国経済産業局消費経済課 082-224-5671

困ったときの相談先 市民相談室 32-2057  
土・日曜日は、県消費生活センター 086-226-0999