

子育て情報

乳幼児健診の日時は、健診日の1～2か月前に郵送でお知らせします。
※上田地域の10か月児対象の個別健診は、通知はありません。各医療機関へお問い合わせください。



子どもも大人も朝ごはんは大切！

皆さんは、毎日朝ごはんを食べていますか。私たちの脳は主に炭水化物の糖質をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと、からだは動いても頭はぼんやり、ということになりがちです。脳のエネルギー源になる炭水化物を朝食でしっかり補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。



ごはん、パン、麺類などの「主食」

主に炭水化物が多いもので、脳や体のエネルギー源になります。



卵、肉、魚、乳製品などの「主菜」

主にたんぱく質や脂質の多いもので、私たちの体(血や筋肉など)をつくる材料になります。



野菜や果物などの「副菜」

主にビタミンやミネラル、食物繊維の多いもので、体の調子を整えてくれます。



エネルギーに変換するには、調整役のビタミンやミネラルが必要です。ビタミンやミネラルは主菜になる卵や乳製品などのたんぱく質が多く含まれる食品や、副菜になる野菜や果物などに含まれています。そのため、朝食は主食だけでなく、「おかず(主菜・副菜)」も一緒に食べることが大切です。

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

食育は、生きるうえでの基本であって、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。この機会に日ごろの食事を振り返ってみましょう。



農林水産省ホームページ

支援ノート『つなぐ』をご活用ください

発達相談センター ☎24-7801

支援ノート『つなぐ』は、お子さんの「成長の記録」や「発達などの検査結果」「受診・服薬の情報」などを綴るためのファイルです。保護者と関係者で『つなぐ』を活用して、情報を共有することで、切れ目ない支援につながります。



配布対象 希望された方に無料で配布しています。

配布場所(問い合わせ)

- ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階 発達相談センター(☎24-7801) 教育相談所(☎27-0241)
- 市役所本庁舎 2階 障がい者支援課(☎23-5158)
- 丸子・真田・武石地域自治センター 市民サービス課

その他 具体的な活用法や支援ノートの内容などの詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ



…… 利用者の声 ……

ファスナー付きの袋や、付属のシートもあり、受診や相談の記録を書き込んだり、もらった用紙を入れておいたりしています。進学や環境が変わったときに、新しい担任とこれまでの経過を共有したり、子どものことを伝えるときに役立っています。

断捨離に来るといいう子に身構える負けん気を和みに代えて輪に入る生ゴミを狙うカラスに監視され負けないぞ俺も甘辛二刀流人込みに暫し身を置き花見酒電化音朝のキッチン目覚めさせ自粛薄れ回覧板の立ち話動けてることに感謝し這う畑春立ちてトラクター音あちこちに

川柳 齊藤 俊酔 選

遠き日を引き寄す桜吹雪かな 駅前の二本の古木花吹雪 うららかな消毒日和初め 空の青そのまま海へ風光る 国宝の山寺守る青大将 味噌仕込み道具を洗ふ桜雨 今朝もまた戦争報道鳥曇 紬織る春蚕蠢く気抜き屋根 父祖の家荒れ果てしまま躑躅咲く

俳句 島田 洋子 選

「高い高いたかくなつた」と老人は食品売り場で一人つぶやく 啄木鳥が頭振り振り幹突く春爛漫の庭に來たりて 庭すみに輝くほどに黄を放ちここに在るぞと福寿草咲く フルネームで誰かが我に呼び掛けるどきりとしつ夢から覚める 冬の扉開ければ光なだれ込み掃除する手に力が宿る 足腰の痛みこらえて子や孫に振る舞い見せる妻のいじらし

短歌 小宮山 久子 選

甲田 啓子 勝見 隆登 甲田 隆登 竹内 栄 竹内 秀夫 高橋 今朝男 小池 園枝 深町 和子 田中 けさ子

滝澤 まさ子 松橋 千枝子 西村 勇 松橋 敏生 永井 とよ子 宮澤 令行

読者の意見を突いた面白さがありながら切実な一首です。

9月号の投稿方法

7月14日(金)必着

- 種類ごと別々ののがきで裏面に住所、氏名(フリガナ)、短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ、函へ(未発表作に限る)。
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分のあて先を記載のうえ、投稿してください(短歌は2首まで。掲載作への返信は除きます)。
- はがきに記載された個人情報につきましては、作品の表彰および添削以外には使用せず、選者以外の第三者に提供することはございません。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。

☎ 文化政策課 ☎75-2005 〒386-8601(住所不要)

SDGsひろば

市内の企業、団体、学校などによるSDGsの取組を紹介するコーナーです。 ☎ 政策企画課 ☎23-5112



上田市社会福祉協議会

上田市社会福祉協議会では、ご家庭などで使い切れない食料品をご寄附いただき、ひとり親家庭、こども食堂および福祉施設などに届ける支援活動「フードドライブ」を毎月行っています。

この活動は、ご家庭で排出される食品ロスを減らすことが目的ではありますが、食料品を必要としている方々にお届けするという観点からも、活動へのご協力をお願いできればと思います。

基本的に毎月第1土曜日の午前中にひとまちげんき・健康プラザうえだ前で寄附の受付をしています。



ホームページ



活動メンバー



次回のフードドライブ

日時 7月1日(土) 10:00~11:30 場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
受付品 次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品
①賞味期限が明記され、期間が1か月以上あるもの
②未開封で包装や外装が破れていないもの
③生鮮食品以外のもの(米は2021年産以降のもの)

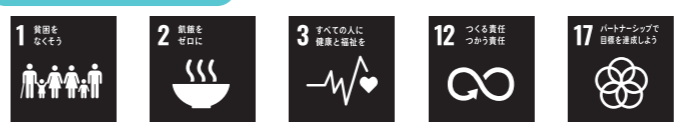
☎ 上田市社会福祉協議会 ☎27-2025

(福祉課)



寄附の様子

該当するゴール



本コーナーでの取組紹介を希望する企業、団体、学校などを募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ