



**お正月の食べ過ぎ・飲み過ぎに
注意しましょう**

新たな年を迎えたお正月は、酒席などが増えるため、食べ過ぎや飲み過ぎなどにより体重が増えてしまったということはありませんか。毎日食べたり飲んだりし続け、家の中で体を動かさずにいると、あっといっ間にお正月太りをしてしまいます。

次のことに気を付けて、お正月太りを予防しましょう。

食べ過ぎに注意

お正月に食べる機会の多いお餅は、1個のカロリーがご飯約1杯分と同じです。なので、いくつも食べてしまうとカロリーを摂り過ぎてしまいます。また、お餅に醤油などをかけ過ぎたり、味付けを濃くしてしまうと塩分の摂り過ぎにもなるため、味付けは薄めにしましょう。

お酒の量はほどほどに

酒席で、つい飲み過ぎてしまったことはありませんか。お酒の飲み過ぎもカロリーを多く摂る原因となりますので、適量を心がけましょう。

体を動かしましょう

お正月は、家の中やたつの中でゴロゴロしたりと運動不足になってしまつことが多いです。1日中家の中にいるのではなく、散歩をするなど、体を動かす機会を作りましょう。

健康こども課健康づくり班
☎82(3)4000



子育て支援 なかよし広場



なかよし広場では毎回たくさんの親子が集い、楽しいお話や歌あそび、季節にちなんだ活動をしています。

なかよし広場でたくさんの友だちと出会ったり、親子のふれあいを楽しみませんか。

右表をご確認のうえ、お気軽にご参加ください。

時間 午前10時～11時15分

料金 無料

対象 町内在住の方

申問 子育て支援センター光 ☎84-3099

健康こども課こども班 ☎82-3400



◎ 1歳児クラス (H26.4.2～27.4.1生まれ)

とき	内容	ところ	駐車場
1月13日(金)	つくって遊ぼう	子育て支援センター光	光町保育園駐車場
2月24日(金)	お店屋さん遊びをしよう	光町保育園分園	光町保育園分園駐車場
3月7日(火)	手形入り壁飾りを作ろう	子育て支援センター光	光町保育園駐車場

◎ 2歳児クラス (H25.4.2～26.4.1生まれ)

とき	内容	ところ	駐車場
1月19日(木)	なかよしクッキング ※予約制	子育て支援センター光	光町保育園駐車場
1月23日(月)	光町中央幼稚園で遊ぼう	光町中央幼稚園	光町中央幼稚園駐車場
2月16日(木)	えいごdeなかよし広場	光町保育園分園	光町保育園分園駐車場
2月23日(木)	お店屋さん遊びをしよう	光町保育園分園	光町保育園分園駐車場
3月10日(金)	つくってなかよし広場 ※予約制	子育て支援センター光	光町保育園駐車場
3月16日(木)	光スポーツ公園であそぼう (雨天時)子育て支援センター横芝であそぼう	光スポーツ公園 (雨天時)子育て支援センター横芝	光スポーツ公園駐車場 (雨天時)子育て支援センター横芝駐車場