



年齢別エコチルKids	1 さい 265 人★	2 さい 581 人★	3 さい 512 人★	4 さい 420 人★
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

(2016年4月30日現在)

お子さんの毎日の食事について、「バランスよく食べているか」「栄養は足りているか」等、気になることはありませんか？

4歳6か月質問票「食事質問票」の「結果報告」で、**食事の改善点**がわかります！



4歳6か月質問票には、お子さんの食事についてお尋ねする「食事質問票」が含まれており、これをお答えいただくと、お子さんの食事・栄養の特徴や、食生活のアドバイスがかかれた「結果報告」が返ってきます♪

妊娠中の質問票にあった栄養調査票を思い出す方もいらっしゃるかと思いますが、それよりは大大分ボリュームも少なく書きやすくなっています(^_^)v

4歳6か月までまだ先の方もいらっしゃるかと思いますが、この機会にぜひお子様の食生活をみなおして、楽しい食卓・丈夫な体をつくっていききたいですね！

結果報告の内容 (実際とは異なる場合があります)

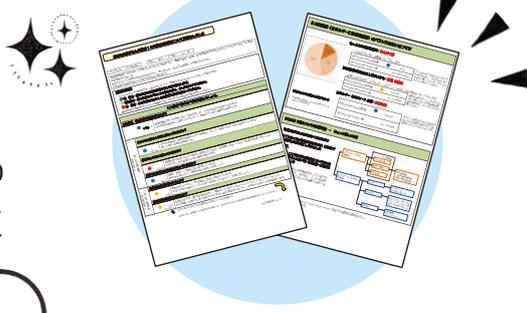
- ★不足すると気になる・取りすぎると気になる、栄養素についてのアドバイス
- ★3大栄養素（エネルギーになる栄養素）の摂取バランスについて記載されています！！

ぜひ、参考にして下さいネ♪

栄養素にはたくさんの種類があり、それぞれ1日にどのくらい摂ればよいのか、目安となる値を厚生労働省が示しています。「結果報告」では、この不足しやすい栄養素や過剰になりやすい栄養素について、それぞれ基準値を満たしているかどうか、信号の色で分かりやすくお伝えします。

信号の色で判定するだけでなく、項目ごとに、注意する点やアドバイスが記載してあります♪（お子さんの1日の摂取量を質問票の回答から計算します。）

● 青信号	● 黄信号	● 赤信号
基準をほぼ満たしています。	もう少しで基準を満たすことができる量です。	今のところ基準を満たせていないことを示しています。



カルシウムをじゅうぶんに取りえていますか？	● 牛乳や乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、そして野菜にもたくさん含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。
鉄をじゅうぶんに取りえていますか？	● 穀類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いを、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。
食塩を取り過ぎていますか？	● 調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、注意しましょう。

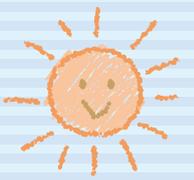
※お子様の身長・体重に記入もれがあると、結果報告を行えませんのでご注意ください。

HELLO!



りく
理功くん

皆を笑顔にしてくれる、
理功の笑顔は最高!

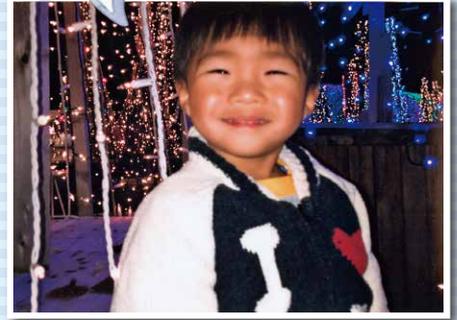


エコチルKids

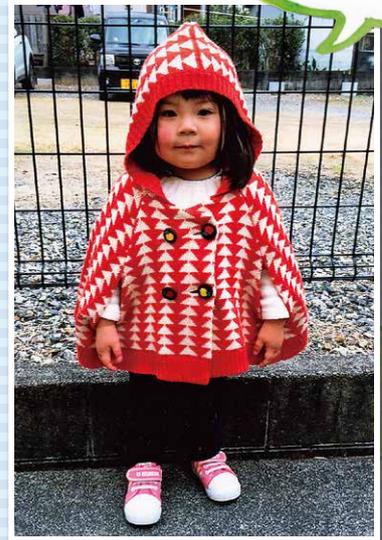


たいすけ
泰佑くん
たいちゃん
大好きだよ!

はるか
遥ちゃん
優しく、頼もしく、
たまにひょうきんさん♡



りほ
莉帆ちゃん
りーちゃんの笑顔に
いつも癒されています!



ゆい
結衣ちゃん
もうすぐ
お姉ちゃんになるね!



キリトリ線

応募用紙 (切り取って写真と同封して下さい。)

保護者様のお名前	
お子さまのお名前 もしくは ニックネーム	ふりがな (男・女)
ご住所	〒
電話番号	
コメント (20文字以内)	
ご要望・ご感想	

エコチルKids おもしろ★かわいい♡ 写真大募集!

※応募方法がメール→郵送へ変わりました!

左の「応募用紙」もしくは「応募用紙」と同じ内容を別の用紙にご記入の上、掲載希望のお写真(現像したもの)と共に、下記エコチル調査事務局までお送りください。
(注)郵送料は参加者様ご負担となります。メールでの応募は受け付けておりませんのでご注意ください。

【郵送先住所】

〒889-1692宮崎県宮崎市清武町木原5200
宮崎大学医学部内
エコチル調査宮崎サブユニットセンター

※ご応募多数の場合は厳正なる抽選を行い、掲載者を決定致します。掲載はお1人様1回とさせていただきます。掲載者の発表は「のべちルNews」への掲載及びプレゼント(右に記載)の発送をもってかえさせていただきます。
※今回頂いた情報は「のべちルNews」とホームページへの掲載のみに使用いたします。お写真についてはお返しいたしがねますので、予めご了承ください。

掲載された方には、自分だけのオリジナルハウスが作れちゃう♪

NEW 「おえかきハウス2」

をプレゼント! (対象年齢2歳~)



クレヨン12色・保護テープ付き(ハサミ不要)
収納バッグで持ち運びもカンタン♪
お絵かきや秘密基地遊びも出来ます♪
※安全の為保護者の方と一緒に作って下さい。
(本体の素材はダンボールです。)
プレゼントは予告なく変更する場合がございます。

先生のおはなし

「感覚のはなし②」

松崎医院 丹生 文 先生



前回に、小さい頃に触覚、固有受容覚、前庭覚が大切…といいましたが、成長して4～5歳になると、さらに視覚・聴覚が大切になってきます。ことばをたくさん覚えたり、文字に興味が出てきたりする時期だからです。視覚を刺激する遊びには、絵探し、間違い探し、パズル等があります。聴覚を使った遊びには、まねっこやしりとり、歌など。ことばを覚えるのに、絵本の読み聞かせも大切です。

さらにその時期は、体を使った遊びも重要です。片足立ちやブランコも、姿勢を保つタイミングを合わせる動作の基礎になります。

でも、子どもたちは苦手な作業の遊びはやりたがらないものです。興味が無さそうなら、苦手な遊びかも…と、理解してあげましょう。ただ、小学校に上がる前には、ある程度興味を持ってやってみてほしいものです。

その時に、親御さんやほかの人が楽しそうにやっていると、気持ちとして挑戦しやすくなります。

ところで、物事を理解・記憶したりする方法は大体3通り(視覚優位、聴覚優位、言語優位)あると言われています。親(先生)の学んできた方法が、子どもと違うこともあります。

からだの使い方も同じで、親子でも、性質の違う動作のパターンをもつこともあります。

親や先生のやり方が一番の正解とは限らないのです。だからこそ、お子さんの好きなこと・苦手なことを理解した上で手助けをしてあげることがたいせつなのです。

エコチルイベントのご案内

どんだけ健康会

ブース出展決定!!

日時 2016年6月12日(日)

10時～15時

場所 カルチャープラザのべおか

【出展内容】

エコチル調査のポスター展示
風船・のべチルシールプレゼント

☆エコチル調査参加者様限定プレゼント☆
先着50組限定で、可愛いフレームのポラロイド
写真をその場で撮影しプレゼントいたします。記念にいかがですか? ※1組1枚限り。デザインには限りがございます。

当ブースにて「エコチル調査に参加してます」
とスタッフにお声掛けください!



親子で☆3B(ビー)体操教室

日時 2016年7月30日(土) 10:00～(1時間程度)

場所 東海コミュニティセンター

講師 鈴木 美代子先生 (公) 日本3B体操協会指導士

内容 ポール、ベル、ベルターという道具を使い音楽に合わせて
楽しくリズムカルに体を動かす体操

対象 エコチル調査に参加されているお子様でお誕生日が
2013年9月～2014年10月の方(1歳9ヶ月～2歳10ヶ月)と保護者の方

×切 2016年6月30日

応募方法

【必要事項】を必ず入力の上、アドレスまでメールにてお送り下さい。
⇒アドレス: nobechil@med.miyazaki-u.ac.jp

【必要事項】

メールの件名は「エコチルイベント3B体操応募」
①お母様とお子様のお名前(フルネーム)

お申込みを受け付けましたら、ご登録頂いている携帯電話にショートメールにてご連絡致します。1週間経過しても受付完了メールが届かない場合は事務局までご連絡ください。その後、当選者の発表はハガキの返送をもってかえさせていただきます。(当選ハガキの発送は7月初旬を予定しております。)イベント時に必要な物や詳細等は当選ハガキに記載致しますのでそちらでご確認下さい。又、頂いた全ての情報は当選ハガキの発送及びエコチル調査参加者である事の確認にのみ使用致します。

抽選
20組



QRコードで
簡単メール作成!

イベントレポート

2016年1月30日
キッズダンス教室

お子さん達の体の柔らかさにスタッフは毎度ビックリ!柔軟の後のダンスでは、難しい振り付けでも諦めることなく自分達のペースでとても楽しそうに踊っていました。難しくてもチャレンジする心はとても大切!との事です。お子さん達の楽しく頑張る姿を見習いたいと思います♡



2016年2月20日
ジェイミー先生とLet's英会話

明るく楽しいジェイミー先生の英会話教室は、歌ありダンスありゲームありの盛りだくさんの内容でした。お子さんはもちろん、お父さんお母さんまでもがもろり♪先生も「楽しかった～!」とされていました。





忙しいママ・パパでも大丈夫！！時短なのに可愛い♡お子さまも喜ぶ♪
簡単おにぎりレシピを2つご紹介します！
レシピ製作：お弁当デコレーター 浜千春（ちいママ）

Recipe1
パトカー
おにぎり



材 料(1人分)
ウイナー……………2本
(両端のみ)
ごはん……………160g
のり……………適量
スライスチーズ…適量
プチトマト………1個
スパゲッティ……適量
(サラダ用スパゲッティがおススメ)

カ ロ リ ー : 218kcal
食塩相当量 : 0.9g
調 理 時 間 : 10分以内
※エネルギー、食塩相当量は1人分の値です。

【作り方】

- ①ごはんは2等分して、ラップを使って三角のおにぎりをつくる。角に丸みをもたせてにぎる。おにぎりの真ん中より下にのりを巻く。ラップで包みなじませる。
- ②トマトは半分に切って中身をスプーンなどで取りのぞく。それをパトライトに見立ててスパゲッティで固定する。
- ③のりを窓の形に切ってつける。チーズでPの字をつくり、それをつける。ウイナーの輪切りをタイヤに見立ててスパゲッティで固定する。(ウイナーの残りの部分もおかずとしてお召し上がりください♪)



材 料(1人分)
シューマイ……………2個
ごはん……………180g
黒豆……………4粒
のり……………適量
スパゲッティ……………適量
(サラダ用スパゲッティがおススメ)
カニ風かまぼこ
(赤い部分のみ) …… 1/2

カ ロ リ ー : 452kcal
食塩相当量 : 1.1g
調 理 時 間 : 10分以内
※エネルギー、食塩相当量は1人分の値です。

【作り方】

- ①シューマイは加熱する。ごはんを2等分し、ラップでそれぞれ丸くにぎる。
- ②1のごはんにラップの上から真ん中をくぼませる。ラップを外し、そこへシューマイを入れてごはんて包むような感じで形をととのえながら丸くする。
- ③のりで顔のパーツをつかって付ける。黒豆を耳の位置にパスタで固定する。カニ風かまぼこはストローなどで丸く抜いたものをのせる。

シューマイで

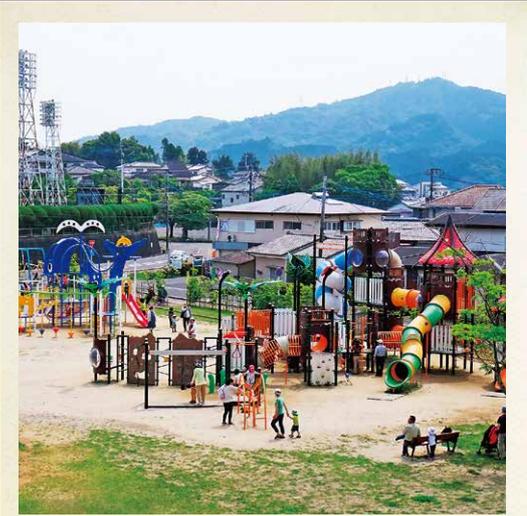
Recipe2
パンダ
おにぎり



パンダのおにぎりは、シューマイを入れて丸く握る時、しっかりとにぎるとぐずれにくいですが、ほっぺのカニ風かまぼこはスパゲティをさして固定するとズレ防止になります。

お外で遊ぼう！
おススメ公園ご紹介★

2年かけてリニューアルされた西階公園☆遊びに行きましたか？
いろいろな遊具があるのでお子さんが楽しくおもいっきり遊べるところとして人気です♪
これからの季節、雨が続いてストレスがたまりがちになりますが、晴れた日には家族そろっておでかけしてみませんか？
駐車場は、指定の場所がありますので遠方の方は前もって調べていた方がよさそうです★



* 西階公園・モデル遊園 *

お知らせ
4歳のQUOカード・お誕生日記念品の発送方法が、特定記録郵便からレターパックライトに変わりました！！ポストへの投函は変わりませんので今まで通りポストのご確認をお願いいたします♪(※質問票の返送確認後にお届けいたします。)

エコチル調査 宮崎事務局
TEL/FAX : 0985-85-9830
ホームページ
<http://www.med.miyazaki-u.ac.jp/home/ecochild/>

次回もお楽しみに♪