

10月より幼児教育・保育の無償化が始まっています

3歳児から5歳児の子どもの利用料が無償化となります

※0歳～2歳の子どもについては住民税非課税世帯のみが対象です



	0～2歳児クラス	満3歳児※1	3歳児クラスから 小学校入学前まで	手続き
・認定こども園(保育利用)	住民税非課税世帯のみ無償	住民税非課税世帯のみ無償	無償	不要
・認定こども園(教育利用)	—	無償	無償	不要
・認可外保育施設※2 ・病(後)児保育事業 ・ファミリー・サポート・センター事業	住民税非課税世帯のみ月額最大42,000円軽減	住民税非課税世帯のみ月額最大42,000円軽減	月額最大37,000円軽減	要※3

※1 満3歳児とは、3歳の誕生日の前日から最初の3月31日までの間のお子さんをいいます。

※2 認可外保育施設とは、一般的に認可外保育施設、地方自治体独自の認証保育施設、ベビーシッター、認可外の事業所内保育所などを指します。無償化の対象となる認可外保育施設は、都道府県などに届出を行い、国が定める基準を満たすことが必要です。

※3 認可外保育施設等の無償化の対象となるためには、保護者の就労、疾病、障害など「保育の必要性」の認定が必要です。(こども園等に入園していない方が対象) 詳細は役場福祉課へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 役場福祉課 ☎77-3614

●健康増進課からのお知らせ

子どもの体と間食について

子どもさんが、夕食をあまり食べられない原因として、よくこんなことを耳にします。「園から帰ってきたら夕食までにおやつを食べている」「水分補給にとジュースを飲んでいる」。バランスの良い食事によって、良い体作りができますが、食事の量が減ってしまえば、成長に必要な栄養素が入りません。

では、おやつを食べていても夕食を食べられるから大丈夫かな…? そうでしょうか! このような食べ方では目には見えなくても、血糖値を唯一下げてくれる働きをする「インスリン」をたくさん使ってしまうんです。今、高齢者の方が元気でいられるのは、幼少期にインスリンを無駄遣いできるような食生活事情ではなかったからです。いつでも、どこでも食べ物を手に入れることができる現代では「いつ」「どこで」「何を」「どれだけ」食べるのかを考えて生活しなければ病気になってしまいます。

体の大きさの違う大人と子どもでは、同じ間食を摂った場合、インスリンを使う量が違います。下の表を参考にさせていただきます。

子どものおやつって?



母と子、同じ甘いものを食べた時の血糖値のちがいを



	1歳6か月児	5歳児	母
①体重	10.5kg	15.5kg	50kg
②血液量 <small>血液量は体重の1/13に決まっています</small>	810ml	1200ml	4000ml
③血糖値 <small>体にこれだけの糖があることになりす</small>	0.8g	1.2g	4g
例えば	乳酸菌飲料1本80ml(糖分15g)を飲むと血糖量は…		
④血糖量は <small>これだけの糖になります</small>	15.8g	16.2g	19g
④血中濃度は	2g/100ml	1.4g/100ml	0.5g/100ml
正常な濃度の	20倍	14倍	5倍
再び、0.1gの濃度に戻さなければなりません!			

だから空腹時血糖値の正常値は～99mg/dlなんです



血糖値を下げる働きをするのは唯一「インスリン」だけです。そのインスリンがいくらでも出るのであれば、いいのですが…一生に決まった量しか出ないといわれています。

同じ乳酸菌飲料1本ですが、母と子どもでは「どちらがたくさんインスリンを使ってしまうか?」小さい頃から、どんどんインスリンを使っていくとうなるでしょうか。インスリンが無くなってくると、早くから高血糖状態になってきます。

そのため、こども園では3歳児未満の午前のおやつは牛乳だけにさせてもらっています。

【お問い合わせ先】 役場健康増進課 ☎77-3621

