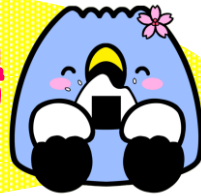


食育通信 11月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成27年11月1日発行
担当：阿賀野市健康推進課
健康づくり係
電話：0250-62-2510
内線637

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

保育園での野菜づくり よろこび保育園・野菜収穫体験

市内保育園では、子どもたちの食育の一環として、野菜づくり体験を行っています。
今回は「よろこび保育園」（北本町）の野菜収穫の様子をご紹介します。

6月26日、年長組で育てた野菜の初収穫をしました。収穫した野菜は、「トマト」と「きゅうり」です。育てた野菜は、水原露天市場で、年長組の一人ひとりが苗を選び、自分のプランターでお世話をしてきました。
当日は、たくさん実った野菜を、園児たちが、はさみで一つひとつ丁寧に収穫していきました。



初収穫した野菜は、自宅へ持ち帰り家族でいただきました。自分で育てた野菜は、きっと格別な味がしたことでしょう。

育てた野菜は、「トマト」、「きゅうり」、「なす」です。初収穫後も、たくさんの野菜が実り、給食の時間に、園児みんなでおいしくいただきました。

この他にも、秋には「じゃがいも」や「さつまいも」の収穫も体験しました。

自分たちで野菜を「育て」・「収穫し」・「食べる」ことで、自然の恵みに気づき、好き嫌いなく野菜をたくさん食べられるようになり、元気に成長することを願っています。



この記事に関する問い合わせは、
社会福祉課 児童福祉係へ
(電話 62-2510 内線 241)



めざそう！いきいき！健康寿命日本一！

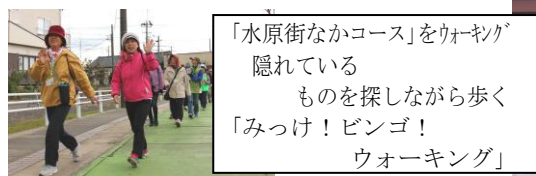
あがの・元気・いきいきフェスタ2015

楽しみながら健康づくりについて考えてもらおうと、10月25日(日)水原保健センターで「あがの・元気・いきいきフェスタ2015」が開催されました。

「正しラジオ体操」、「ウォーキング教室」、「減塩味噌汁試食」「健康チェック」「健康寿命日本一標語表彰式」、「健康は笑いから」と題した三遊亭慎楽さん落語口演会など、盛りだくさんのイベントに、小さな子どもからお年寄りまで720人が来場しました。



「正しいラジオ体操」で、
準備体操！
さあ！何から始める？
体力測定？ウォーキング？



「水原街なかコース」をウォーキング
隠れている
ものを探しながら歩く
「みっけ！ピンゴ！
ウォーキング」



「あがの食育・元気づくり応援団」からも協賛いただき、「生きがい」「休養」「運動」「飲食」の各スペースも大いに賑わいました。

健(検)診コーナーでは、
体脂肪、骨密度、足指力等を測定。



減塩味噌汁のお味はいかが？



子ども広場は
元気いっぱい！



阿賀野市のグルメがいっぱい！



標語表彰式

市内小中学校「健康寿命日本一」標語表彰式

市内小学4年生と中学2年生を対象に健康意識の向上を図る標語を募集し、フェスタの会場で入賞者の表彰式を行いました。

小学4年生の部（応募総数 271 人）

中学2年生の部（応募総数 207 人）

最優秀賞 立川 心菜 さん（水原小学校）

最優秀賞 齋藤 佑奈 さん（水原中学校）

「運動で 今日から始まる 健康ちょ金」

「健診は 健康寿命を のばすカギ」

注意！ スギヒラタケは食べないようにしましょう！

スギヒラタケは、急性脳症との因果関係が否定できないので、本年も食べるのを控えましょう。また、小売店等での販売の自粛をお願いします。

平成16年度に、新潟県をはじめ日本海側を中心として原因不明の急性脳症事例が多発しました。厚生労働省は、スギヒラタケの摂取を控えるよう通知しています。

新潟県では、平成21年10月にも因果関係は不明ですが、スギヒラタケの摂取歴のあった急性脳症の患者が発生しています。

未だ原因の解明に至っていない状況で、急性脳症との因果関係が否定できないことから、スギヒラタケの摂取を控えましょう。

農林水産省のホームページ「スギヒラタケは食べないで！」

http://www.maff.go.jp/i/syouan/nouan/rinsanbutsu/sugihira_take.html



今年度最後の集団健診を実施します！

今年度最後の健診を11月27日(金)・29日(日)に水原保健センターで実施します。毎年1回は健診を受けて、自分の身体について知りましょう。

申込みがまだの方は随時受付けています。また、7・8・9月の健診を受け忘れた方も、当日、水原保健センターにお出でください。

(問合せ：健康推進課・成人係 電話62-2510内線621)



「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッド、リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜プルワリーザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、五頭温泉郷旅館協同組合、阿賀野市総合型クラブやろでばみんな、カフェ木いちご、みやした整体院 ※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設を随時募集しています。

… 毎月19日は食育の日 毎年6月は食育月間 …