

食育通信

平成28年
11月号



平成28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 2636

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。



ほたる保育園

ジャガイモ収穫とカレーパーティー



ほたる保育園(安田地区)では、子どもたちの食育の一環として、いろいろな野菜を育てています。その中で、ジャガイモの収穫とそのジャガイモを使用したカレーパーティーの様子を紹介します。

5月中旬に園庭にある畑で、3歳児・4歳児・5歳児のみんなでジャガイモの種芋を植えました。



5月の種芋植え

7月中旬、みんなで一生懸命お世話してきたジャガイモを収穫しました。



7月の収穫・たくさん取れたよ!

カレーパーティーでは、自分たちで育てたジャガイモを3歳児が洗い、4歳児がピーラーで皮をむき、5歳児が包丁で

切りました。みんなで力を合わせて、おいしいカレーができ、お遊戯場でおしくいただきました。



気を付けてね



上手にできたね!おいしいね~!

この他にも、ほたる保育園では、サツマイモ、枝豆、ピーマン、きゅうり等いろいろな野菜を育てています。収穫した野菜の育ちを表にして、お遊戯場に展示しています。

自分たちで育て、収穫し、調理して、食べることにより、子どもたちが自然の恵みに気づき、おいしく楽しく食事ができるように食育事業を行っていきます。

(社会福祉課 児童福祉係 62-2510 内線 2151)

20代女性の痩せすぎは危険です!

肥満が生活習慣病のリスクを高めることは知られていますが、痩せすぎでも**心疾患**、**脳血管疾患**などを引き起こす可能性があります。さらに、若い頃の極端なダイエットの繰り返しで、**貧血**、**免疫力の低下**、**骨粗しょう症**、**低体重児の出生率を上げる**などの問題が出てきます。「痩せ=良い」という考えを見直しましょう。

あなたのBMIの数値は?

BMIとは身長と体重から算出する肥満の判定に用いられる体格指数です。

日本肥満学会で決めた判定基準では、BMI=22が最も病気になりにくい数値としています。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

痩せ: 18.5未満 普通: 18.5以上~25未満 肥満: 25以上

阿賀野市の20代女性の痩せの割合は36.7%で全国平均より高い数値です。(全国平均 17.4%)

~朝ごはんを毎日食べ、うす味を心がけ、適正体重を維持しましょう!~

BMI??



むし歯にさせないためにはどうすればいいの？ 乳歯がむし歯になるとなぜいけないの？



乳歯はむし歯が重症化しやすい

乳歯は永久歯に比べて表面のエナメル質や象牙質の層がうすいため、むし歯の進行が早く、神経も大きいので短期間で、むし歯が神経に達し病気が重症化しやすいです。



子どもの成長・発達には、よくかめる歯が大切

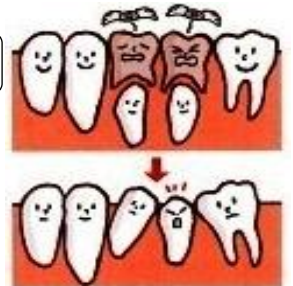


よく噛んで食べる習慣は、顎が正常に発達し、きれいな歯並びをつくる、口の周りの筋肉も発達して発音がよくなる、噛む刺激で脳の働きが活発になったり、全身の体力向上などいいことがいっぱい！！

また、噛むことで唾液や消化液の分泌が増加し、消化吸収がよくなったり、口の中をきれいにしたり、溶け出した歯の表面を修復する効果もあります。

乳歯のむし歯は永久歯の歯並びに影響する

乳歯は永久歯が正しい場所に生えるよう導く役割をもっています。もし乳歯がひどいむし歯で早く抜けてしまうと、周囲の歯が傾いてきて、永久歯が生えるスペースがなくなるため、永久歯の歯並びや噛み合わせが悪くなってしまいます。



乳歯からむし歯にしないために、よい習慣を守りましょう

(健康推進課 歯科担当)

今年度最後の集団健診を実施します！

今年度最後の集団健診を **11月24日(木)、25日(金)、27日(日)**の3日間、水原保健センターで実施します。健診はお済ですか？ 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。

昨年度は、肺がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん検診の受診者数が増え、がんの発見数も増加しました。



申込みがまだの方は随時受付けています。また、7・8・9月の集団健診を受け忘れた方も、受診することが出来ます。

なお、当日は混雑が予想されますのでご了承ください。

(問合せ:健康推進課・成人係 電話 62-2510 内線 2621)

注意! 新潟県で「毒きのこ注意報」が発令されました!

10月にイッポンシメジを食べたことによる食中毒が発生しました。ツキヨタケをはじめとした毒きのこによる食中毒は毎年発生しています。食用と正確に判断できないきのこは絶対に「採らない」「食べない」「人にあげない」ようにしてください。(詳しくは、新潟県ホームページをご覧ください。)

「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、生鮮の杜キッズリズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランワンライク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、みやした整体院

