



**保健福祉だより**

◎保健福祉課  
TEL01456-2-6183  
◎日高総合支所住民生活課  
TEL01457-6-3173

子どもの食生活

**食育って？**

食育とは、子ども一人一人の「食べる力」を豊かに育むために食事や食材のことだけでなく、食文化や食品の選び方など様々な知識を身につけることを言います。

子どもは背が伸びたり、体重が増えたりと、身体が大きく成長する大事な時期です。しっかりした身体をつくり、本来の力をぐんぐん発揮させるためには、毎日の食事がとても大切です。

今回は、朝食の大切さとおやつの意味、日本の食文化を知りましょう。

**朝食が一番大事**

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使います。寝ている間にも使われているので、朝食を食べないと、ブドウ糖が足りなくなっているために頭がボンヤリしてしまいます。ご飯などの主食にブドウ糖が多く含まれ

ているので、朝食でしっかり補給しましょう。

時間がないからと言って抜いてしまわないようにポイントを紹介します。

◇下ごしらえで手間いらず！

夕食の支度をする時に、次の日の朝食のことも考えて材料を準備しましょう。夕食の残りでも、もちろん良いです。

◇調理しなくていいものを用意：

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

**おやつの意味を知りましょう**

そもそもおやつは何のために食べるのでしょうか。おやつは「間食」とも言いますが、その名の通り食事と食事の間にとるものです。乳幼児に対するおやつの意味は、1回の食事で摂りきれない栄養などを補うためです。小学生になったら、塾や習い事、スポーツを楽しむ子も増えてきます。その分夕食の時間が不規則になります。おやつをとることで夜遅くに食べ過ぎるのを防ぐ事が出来ます。

「おやつ」ときいて甘いお菓子などをおもうかべる人も多いかもしれませぬ。そういったお菓子はエネルギーの高い物が多いので、食べ過ぎには注意しましょう。お菓子よりも、食事の代わりになるおにぎりや栄養の補給として果物、ヨーグルトやチーズなどの乳製品もおすすめてです。

とはいっても、お菓子やジュースも楽しみたいものです。大切なのは食べ過ぎないことと、時間を決めて食べること。食事のリズムやバランスを崩さないよう気をつけて、1日2000キロカロリー以内を目安にしましょう。

**2000キロカロリーの目安**

<おやつとして望ましいもの>

- ・カステラ1切れと牛乳1杯
- ・6切りチーズ 2切れ
- ・おにぎり 1個



<楽しみとして食べて良い量>

- ・板チョコレート 約1/2枚
- ・ショートケーキ 約1/2個
- ・アイスクリーム 小1個



**行事食を大事にしていますか？**

季節ごとの行事やお祝いの日には食べる特別な料理を「行事食」と言います。家族の幸せや健康を願う意味や自然の恵みへの感謝の思いなどが込められているのです。

もうすぐ端午の節句です。この日はかしわもちを食べます。新しい芽が出るまで古い葉が落ちないかしわの木のように親から子、孫へと命がつながることを願って5月5日のこの日に食べます。

ほかにも、おせち料理、節分、桃の節句、土用の丑、冬至など、たくさん行事食があります。それを通して食べ物にまつわる由来などが分かる、食べることの大切さや楽しさが広がってくるでしょう。

**日本の四季とつながり**

食べ物には一番おいしくて栄養豊富な時期、「旬」があります。行事食でも旬を感じられるのは、旬の食材を使用していることも関係しているのです。

自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節は、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然の恵みや四季の変化も感じてみましょう。

春の旬はキャベツ、たけのこ、いちご、あさりなどです。ご家庭の料理にも登場させましょう。

食育は様々な場面で学べますが、家庭での食事が一番の食育です。食の大切さを子どもたちに伝えていきましょう。

# 平成24年度任意予防接種費用の助成のお知らせ

昨年度に引き続き、日高町では、一部の任意予防接種費用について全額助成を行います。

## 【予防接種の種類と対象者】

接種日時点で日高町に住所を有し対象年齢に該当する方の保護者

インフルエンザ菌b型（ヒブ） 生後2か月以上5歳未満

小児肺炎球菌 生後2か月以上5歳未満

子宮頸がん 中学1年生から高校1年生までに該当する年齢の女性

## 【開始時期】

平成24年4月1日から平成25年3月31日

## 【助成額】

全額助成 ※接種回数は、開始年齢によって異なります。医療機関等にご確認ください。

## 【助成方法】

接種の申込みは、下記指定医療機関に直接行ってください。

なお、保護者の帰省や通学等の理由で、以下の指定医療機関以外で接種を希望される場合は事前にお問い合わせください。健康被害救済等の観点から、接種後の助成は出来ません。

## 【その他】

平成23年度中に接種を開始し助成対象外となった方は、助成はなくなりますが予防効果を十分に得るために、基準の回数を接種するようお勧めします。

## 【指定医療機関・申込方法】

医療機関名	住所・電話番号	その他
鎌田病院	富川北6丁目3-26 (01456-2-0340)	事前に予約が必要（電話予約不可）
富川駅前クリニック	富川南4丁目2-47 (01456-2-2755)	事前に予約が必要（電話予約可）
門別国保病院	門別本町29-9 (01456-2-5311)	事前に予約が必要（電話予約可）
勤医協厚賀診療所	厚賀町109 (01456-5-2711)	事前に予約が必要（電話予約可）

## 【お問い合わせ先】

日高町役場保健福祉課健康づくりグループ 電話 01456-2-6183

日高総合支所住民生活課住民生活グループ 電話 01457-6-3173

## いい風呂の日 健康相談のお知らせ

毎月26日とねっこの湯口ビーで、10:00~12:00まで健康相談を行っています。

（26日が土日祝日の場合は変更あり）

血圧測定や健康相談等でお気軽にご利用ください。



日高町役場保健福祉課健康づくりグループ 電話 01456-2-6183