

むし歯のない 3歳児



このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんをご紹介します。
付き添いの保護者の方から、むし歯予防への取り組みなどをお聞きしました。



小岩あかり ちゃん
「飲み物はお茶を飲み、夜は仕上げ磨きをしています」



渡辺 瑛 くん
「夜の仕上げ磨きを毎日しっかりやっています」



噛むことの効果

- ▽食べ物をよく噛んで食べることで、次のような効果があります。
- ▽肥満を予防する
- ▽味覚の発達を促す
- ▽言葉の発音がはっきりする
- ▽脳の働きを活発にする
- ▽歯を丈夫にし、むし歯を予防する
- ▽がんを予防する
- ▽胃腸を快調にする
- ▽いろんなことに全力投球できる

何回、噛めばいいの?

厚生労働省では、ひと口30回以上を噛むことを目標にした「噛ミ」

食べる喜び、話す楽しさをさらに伸ばす

「歯は一生の宝」というように、歯や口の健康は、身体的な健康だけでなく、口から食べる喜び、話しを楽しむ上でも大変重要です。町では、歯と口の健康づくりを推進するため、毎週火曜日を「噛むカムデー」としています。

特に11月は「歯っぴー噛むカム運動強化月間」に位置づけ、「噛む」ことの大切さについて周知を図っています。

よく噛んで食べるひとつの方法として、調理方法があります。次のポイントに気を付けて調理してみてください。

噛む回数を増やすポイントは?

- ▽加熱時間：野菜やイモは加熱時間が長いほど柔らかくなります。
- ▽食品は加熱しすぎず、硬めに調理することで、噛む回数を増やすこと

今月号では、よく噛んで食べられる健康レシピを紹介します。皆さんお試しください。

簡単! 『根菜のピクルス』

☆材料(4人分)

ゴボウ…80g、ニンジン…50g、レンコン…50g、ダイコン…50g、セロリ…50g、カリフラワー…50g、漬け汁(すし酢…50cc、酢…50cc、めんつゆ…大さじ3、水…100cc、だし昆布…7~8g)

☆作り方

- ①ゴボウ、ニンジン、ダイコン、セロリは5センチくらいのスティック状に切る。レンコンは1センチくらいの厚さの半月切り、カリフラワーは小房にわけける。
- ②沸騰した湯にひとつまみの塩(分量外)を入れ、セロリ以外の野菜を入れ、硬めにゆでる(3分程度)。
- ③②をざるにとり、冷まし水分を取る。
- ④漬け汁の昆布以外の材料を鍋に入れ、火にかけて沸騰させたら、火を止め、1センチ幅に切った昆布を入れる。
- ⑤大きめのボールに③とセロリを入れ、④を注ぎ、全体に味がなじめば完成です。



噛みごたえがあり、保存食にもなります。

国では、「80歳になっても自分の歯が20本以上保とう」という「8020運動」を推進しています。町でも、8020達成を目指して「6525運動(※1)や「70歳でよく噛むことは、将来の8020達成に向けての第一歩になります。ぜひ、毎週火曜日の「噛むカムデー」には、噛みごたえのある食事やおやつづくりに挑戦し、家族みんなで歯や口の健康づくりに関心を持つ日にしましょう。

※1 6525運動：「65歳で自分の歯を25本以上保とう」という運動(※2) 70歳で「70歳で自分の歯を20本以上保とう」という運動



子育ての広場

10月15日の「のびのびクラブ」は、24組子ども33人の参加の下、町公民館でサツマイモ掘りと壁飾り制作などを行いました。

最初に、5月に壁飾りを紙粘土で制作したグループは、仕上げの色塗りをを行い、途中から参加したグループは、サツマイモの絵を描きました。次に参加者全員で、5月に植えたサツマイモ掘りを行いました。みんなでツルを引っ張って取り除き、大きな芋やたくさん芋が見えてくる「わー」と、歓声が上がりました。収穫した芋は、サツマイモご飯にしておにぎりを作ったり、おみやげに持ち帰ったりと、秋の味覚を味わいました。

なお制作した作品は、町文化祭で展示する予定です。



掘ったイモといっしょに記念撮影

11月の予定

◎園開放日(園庭・園舎) 毎週月・金曜日

▽子育て支援センター 毎週水曜日

- ◎のびのび広場 5日(火)
 - ◎ピヨピヨ広場 6日(水)
 - ◎おひさま教室②③ 7日(水)
 - ◎なかよしサロン 8日(金)
 - ◎給食試食会 14日(木)
 - ◎おひさま教室① 15日(金)
 - ◎音楽サークル 16日(土)
 - ◎のびのびクラブ 19日(火)
 - ◎おひさま教室②③ 22日(金)
 - ◎おひさま教室① 26日(火)
- 詳しい活動内容・日程・場所については各施設、または子育て支援センター(平泉保育所内 ☎46-2767)までお問い合わせください。

寄稿 平泉中学校二八会から

喜寿祝いの集い二八会

確かな絆で繋がってきた我ら二八会(初貝博好会長)。51名の仲間と共に、さあ今年も出発だ!

喜寿の祝いを兼ね添えた同級会担当は、平泉以北に居住する9名である。今年の企画は平泉との歴史関連地を訪ねながら土台に。

会場は奥州市胆沢区にある「ひめかゆ温泉」。9月2日午後3時の到着ロビーは一気に顔と顔、手と手と手が繋がります、再開の歓びが響きわたる。二八会のみならずこそ!!

戦後の、喰う物無い、着る物無い履く物無い、教科書も無い。そして父を戦争で母を病で奪われた友も多かった。残った家族に細々と養われてやっとな喜寿の歳に過ぎ着けた。やんちゃで元気な二八会の仲間ここにあり。

1日目、酒を交わすもあちらの弁こちらの弁と味合わせしながら、いい酒に。そのうちに腰痛、膝痛の味が。やっばり喜の味が十分出てきたんですわ。

2日目、胆沢ダムを見学して観光バスは扇状地を下って東方「藤原の郷」へ。その道中で、アテルイの戦地「巢伏」、清衡公の豊田の館、経清の墓所の話を聞いて午後2時解散となった。

「そっつさ行ってみっぺ」って久しぶりに聞いたな「あ」と懐しむヒロシ君。「これで楽しみもなくなった」と友の集まりを楽しみにしていたりサコちゃん。

賑やかさの消えた空間に二人のつぶやきがそっつと残っていた。

(二八会の仲間、ありがとう。また来年!)



旧友との再会を記念しみんなで記念撮影

北部同命事務局
朴澤 俊(善阿弥 出身、奥州市在住)