

## 今「食育」が必要ですよ！

### 健全な食生活のポイント

平成17年度に食育基本法が制定され、さまざまな形で「食育」が進められています。中でも、子どもの食育や大人の生活習慣病予防、高齢者の低栄養に注目して、普及活動が繰り広げられています。今月号では、各年代における食育のポイントを紹介いたします。

#### 子どもの食育

「早寝・早起き・朝ご飯」。1日を健やかなリズムでつなげましょう。夜更かし・朝寝坊・朝食抜きの子どもたちが多く見受けられます。毎日健やかに過ごす生活リズムを身に付けましょう。

#### ◎食育で大きく育てたい「5つの力」

- ① 食べ物を選ぶ力： 買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。体にいい食べ物を選ぶ力を身に付けよう。主食・主菜・副菜のバランスを考えよう。
- ② 食べ物の味が分かる力： 多くの種類の食べ物を食べて味を覚えよう。形・におい・触感・歯ごたえ・音など五感でおいしさを感じよう。
- ③ 料理をする力： 家の人と一緒に料理を作ろう。
- ④ 食べ物のいのちを感じる力： 野菜を育ててみよう。

菜を育ててみよう  
⑤ 元気な体が分かる力： いつも元気でいられるような生活の仕方を覚えよう

#### 大人の食育

あなたの腹囲おへそ回りの周囲は大丈夫？ もし85センチ(女性は90センチ)を超えていたら要注意！

おなか回りの余分な内臓脂肪が、血糖・血中脂質・血圧を上げ、動脈硬化が急激に進行し、重大な疾病を引き起こします。「腹囲が85センチ(女性は90センチ)以上」+「血糖」「血中脂質」「血圧」の3項目中2つ以上が注意レベルに該当したら、メタボリック症候群！

町の昨年度の検診結果を見ると、血糖値が高めの方と総コレステロールが高い方はそれぞれ約10%、血圧が高い方は5%いました。

#### ◎メタボリック症候群の予防

- 1 週間で23エクササイズ(1日3エクササイズ)の運動をしましょう。無理なく体を動かすことが大切です。1エクササイズ相当：早歩き15分 階段昇降15分 普通に歩く20分 軽い筋トレ20分 軽いジョギング10分

ランニング・水泳18分  
毎日の食習慣を見直し、内臓脂肪を減らしましょう  
1日3度の食事をバランス良く取りましょう(町内の成人で朝食を毎日食べる人の割合は85%)  
脂肪や糖質の取り過ぎに注意  
塩分は控えめに  
野菜を十分に取らしましょう  
禁煙・節酒を

#### 高齢者の食育

「年を取ったら少食でよい」は誤解です。きちんと食べて、低栄養を予防しましょう。  
高齢者にとって、食事の量や回数が少ないと、全身の栄養状態が低下して、「低栄養」を招いてしまいます。病気の予防や抵抗力を高めるためにも、栄養バランスが取れた食事をしっかりと取りましょう。

食事は朝夕、時間を決めて！  
食欲がない時はごはんよりおかずを優先  
少量でも栄養価の高い牛乳や乳製品を

入れ歯は定期的に点検し、よくかむ習慣を  
肉や油ものもしっかり取りましょう  
肉と魚は交互に取りましょう  
1日1〜2品の油脂類を取りましょう

#### ◎骨折・転倒の予防

カルシウムを効率よく取れる牛乳



月、「支援センターだより」を発行しています。幼稚園・保育所に入所している児童のほか、在宅にいる親子にも民生児童委員さんを通じて、お便りが届けられています。  
支援センターだよりには、保育所の様子や毎週実施している園解放、保健センターからのお知らせなどが載っています。  
支援センターだよりを見て、園解放や一時保育を利用する親

子がいます。園解放の日には入所児童と一緒に散歩に行ったり、中庭で親子で砂遊びを楽しんだりしています。  
このように子育て支援センターからのお便りを通して、地域と保育所がしっかりとつながっています。

#### 問い合わせ先

町子育て支援センター  
(平泉保育所内)  
☎46 2767

平泉保育所が新しい園舎になりました。新しい保育所は幼稚園と廊下つながり、幼稚園と保育所の一体的運営を目指しています。また新しい保育所には、一時保育室と子育て支援センターの専用居室が設けられ、これまで以上に在宅の児童も含めた子育て応援型の施設となっています。



子育て支援センターで給食試食会を10月に行いました。園児たちと一緒においしい給食を食べました

#### ◎ボランティアさん募集中！

場所…平泉・長島保育所  
曜日…土曜日の午前中  
子どもたちの相手や食事の介助のお手伝いです。  
ご希望の方は各保育所までご連絡ください。登録制です。  
問い合わせ先…平泉保育所☎46-2767、長島保育所☎46-2007

## 幼稚園児、保育所児童を募集します

### 平泉町立幼稚園

入園資格…町内に住所がある4歳から小学校就学前の幼児  
募集定員…5歳児(若干名)、4歳児(35人)  
受付期間…12月3日(月)~14日(金)8:30~17:00  
受付場所…町立幼稚園、教育委員会  
提出書類…入園願書・家庭状況調査書(幼稚園、教育委員会にあります)・住民票抄本1通(入園児分、交付は役場町民福祉課で)  
入園決定…20年1月中旬に保護者あて通知します。  
保育内容…保育週数は年間39週以上、1日当たりの保育時間は原則として4時間です。預かり保育(16:00まで)  
入園料…5,000円 保育料…7,000円  
申し込み・問い合わせ先  
平泉町立幼稚園☎46-2575、教育委員会☎46-5576



### 平泉保育所

入所資格…小学校就学前の児童で、昼間、家族が仕事や病気などにより家庭で保育することができない児童  
募集定員…平泉保育所・長島保育所 合計180人(継続児も含む) 他市町村の保育所(認可保育所のみ)への入所申し込みも受け付けます。  
受付期間…12月3日(月)~14日(金)8:30~17:00  
受付場所…町民福祉課、各保育所  
提出書類…保育所入所申込書・就労証明書または就労状況申告書(以上の用紙は町民福祉課・両保育所にあります)・平成19年分源泉徴収票の写し、または確定申告書の控え(20年3月21日までに提出願います)  
入所決定…20年1月下旬に面接し、2月下旬に保護者あて通知します。  
開所時間…原則として7:30~18:00  
申し込み・問い合わせ先…町民福祉課☎46-5562 平泉保育所☎46-2767、長島保育所☎46-2007

### 長島保育所

参加者募集！  
町食生活改善推進協議会主催  
「おやこの食育教室」

日時…12月22日(土) 10:00~12:00  
場所…保健センター(参加無料)  
内容…お話と調理実習・試食を行います。  
対象…町内保育所・幼稚園児、小学生とその保護者(定員30組)  
持ち物…エプロン 保護者用・子ども用バンダナをプレゼントします。  
申し込み…12月19日(水)までに、保健センターへ電話でお申し込みください。  
実習献立… スープカレー(スープに浸して食べるご飯) 水菜サラダ(シャキッと生野菜) フルーツラッシー(乳酸ドリンク)