

食を通して健康づくり

まちが目指すもの

町では、町民の健康づくりの指針として「健康ひらいずみ21」を策定し、その後プランの見直しを進めながら平成24年度まで実施していく計画です。

その基本理念として、住み慣れた地域の中で生きがいをもって自立した生活が送れるよう、壮年期の死亡の減少、健康寿命の延伸や生活や人生の質の向上などを実現することにより、積極的な生きがい・健康づくりの推進とお互いを支え合うことのできる社会の実現を目指していくことを掲げています。

町の食育

ここでは町が実施している食育について紹介します。

◎乳幼児期
▽乳幼児健診の場では、離乳食指導や虫歯予防の食事指導を

実施しています。(生後4カ月児の保護者に対して、離乳食の始めから完了期までの進め方を説明。1歳以上児には、虫歯予防の食事やおやつとの与え方などを説明しています)

▽各幼児施設(二葉きり園と長島保育所)では、年4回ずつの食育や歯科指導の実施、年長児の親子を対象にした親子料理教室の実施、幼児施設の給食担当による毎月のチャレンジクッキングを実施しています。

▽歯つびり(歯むかむ運動)をよく噛むことにより、虫歯予防や良い食習慣が得られる)を町民や幼児施設、小中学校に普及し、毎週火曜日は噛むカムデーとして献立の中に硬い食物を使うようになっています。

▽休甘日のお知らせ(毎週月曜日は甘いお菓子や飲み物を我慢して、食べたり飲んだりしない日ということに決めて、家庭や給食施設において甘いものから遠ざける食生活を普及)

◎少年期
▽小中学校での生活習慣病予防教室、カルシウムアップ教室・カルシウムアップイベント(栄

養講話と調理実習など)
◎青年期～壮年期～中年期～
高年期

保健推進員や食生活改善推進員の協力を得ながら、地区の健康教室や各種教室などを実施し、好ましい食事の取り方や生活習慣病予防の食習慣を普及しています。

また特定健診を受けた人に対して、メタボリックシンドローム予防のための食生活をアドバイスします。

◎妊婦

妊娠中、おなかの赤ちゃんが健康に育ち、お母さんも体調良く出産できるように、母子手帳交付の際に栄養指導を実施しています。



中学生を対象にしたカルシウムアップ教室

食生活改善推進員と食育

町の食育推進のために、きめ細かく地域に密着した食育活動を展開している人たちがいます。その人たちは「食改さん」(食生活改善推進員)と呼ばれていて、料理教室などの講習会や隣近所の高齢者などへの料理のアドバイス、食文化の継承や食を通じた健康づくりを行うボランティア団体で、1年間の養成講座を修了し、その後実践研修を積みながら活動しています。また親子料理教室やカルシウムアップ教室など、町が主催する事業への協力も、町の食育の推進に深く関わり、今年で結成30年になりました。今後ますます、町と連携を深めながら活動していくことが求められてきます。あなたの住む地区にも「食改さん」がいますので、食生活についての講習会など行うときには、ぜひ声を掛けて相談してください。(食改さんについての問い合わせは、保健センターまで)

全国学校給食甲子園 平泉小が入賞

全国学校給食甲子園決勝大会が11月5、6日、東京都豊島区的女子栄養大学駒込キャンパスで開催され、平泉小学校が北海道・東北ブロック代表2校のうちの1校として出場し、入賞を果たしました。

平泉小学校は、全国2057校の応募の中から、地場産品を生かし、食育の啓発を行っている点

が評価され、東北代表に選出されました。大会当日は実際に給食の調理も行われ、町内産米100%の「ごりやく麺」の和風ミネストローネやきんいろ丸パンなど地場産品を利用し、郷土愛をはぐくむ工夫のされた献立を披露しました。(写真提供：全国学校給食甲子園事務局)



▶入賞を果たした平泉小学校の菅原栄養教諭(左)と山平調理員(右)



給食甲子園のメニュー(右上から牛乳、いわいどりのじゅうね味噌焼き、大文字りんご、ひじきのごまサラダ、きんいろ丸パン、ごりやく麺の和風ミネストローネ)

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紹介します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてくださいました。

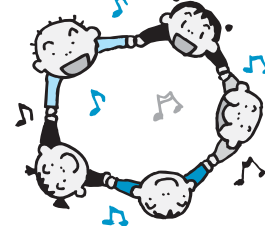


捧 玲奈
「飲み物はなるべくお茶にし、夜は必ず仕上げ磨きをしています」



千葉 葵
「飲み物はお茶にして、夜は仕上げ磨きをしています」

子育ての広場



☆町芸術文化祭☆

11月5日、6日に開催された町芸術文化祭に子育て支援センターの活動の様子や、のびのびクラブの会員が制作した壁飾りやりんごのぬりえなどを初出展しました。

出展した子どもたちは、自分の作品や写真を見つけると嬉しそうに見たり、不思議そうに見たりしていました。今後いろいろな活動や作品作りにも挑戦したいと考えています。皆さんお声を掛け合ってください。お気軽にご参加ください。お待ちしております。

12月の活動

- ▽園開放日(園庭・園舎) 子育て支援センター 毎週月～金曜日 長島保育所II 毎週水曜日 ※年末年始は除きます
 - ▽のびのび広場 6日(火)
 - ▽もちつき会 9日(金)
 - ▽なかよしサロン 15日(木)
 - ▽のびのびクラブ 20日(火)
 - ▽ピヨピヨ広場 21日(水)
- お問い合わせ先
子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767



◀かわいらしい作品が展示されました

「こころの健康」に関する相談窓口が保健センターにあります。「眠れない」「何となくこころが晴れない」など悩み事がありましたら保健センターにご相談ください。