

## 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から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。



伊勢 皇辰くん

「仕上げ磨きは必ずして、おやつは果物、麦茶です。歯磨き後は口腔洗浄液でうがいをしています」



小野寺 夏帆ちゃん

「食後3回の歯ブラシと仕上げ磨きをし、牛乳や水を飲んでます」



小野寺 乃愛ちゃん

「夜は仕上げ磨きをして飲み物はお茶などを飲ませるようにしています」



加藤 正輝くん

「仕上げ磨きは必ずして、食後は必ず歯磨きをさせて甘いものはやらずに水を飲んでます」



津嶋 環奈ちゃん

「寝る前は仕上げ磨きをして自分でも歯ブラシで磨くのが好きです」

## 食事の大切さを伝えよう！

幼児期の食育は、生涯にわたってしっかり身につけたい「食べる力」の基礎作りです。

この時期は、からだの発育や精神の発達が旺盛です。将来の丈夫なからだも、規則正しい食習慣も、味覚もみんなこの時期に基礎づくりが行われます。

質・量ともに十分な食事をバランスよく与え、「いただきます」「ごちそうさま」に始まる食事のしつけや、良い生活リズムを身につけさせましょう。

### 町の「食育」への取り組み

#### ■幼児施設における食育指導

年4回ずつ、平泉幼稚園と平泉保育所・長島保育所で4歳と5歳児に対して食育指導を実施しています。内容は、1回目は食べ物の名前(食品名)がちゃんと分かることと自分の元気な状態がどういふことがわかる力を養います。2回目は、食べ物が入り消化・吸収されて出てくるまでを知ります。3回目は、箸の正しい持ち方と使い方を練習します。4回目は、食べ物は自然が育てた命であり、それを食べることに感謝し、大切にす

る心を育てます。

#### ■親子クッキング

町内の幼児施設の5歳児と保護者で親子クッキングに取り組みます。料理を始める前に身支度を整えること、包丁の使い方、材料の測り方、食器の持ち方などを説明し親子で料理を作ります。料理に興味を持ち始めるきっかけとなります。

#### ■チャレンジクッキング

各幼児施設で5歳児対象に月1回、簡単なおやつを作ったり、園の畑で採れた野菜を焼いたり、いろいろなた料理にチャレンジします。

#### ■幼児期に身につけた正しい食習慣は、一生の健康の土台を作ります。

「ご家庭でも、お子さんをどんなに台所に誘いましょう。」



親子クッキングの様子



### ☆MaMaカフェ☆

4月から新しい企画として、みんなの広場と給食試食会を同日に開催する「MaMaカフェ」をスタートしました。

みんなの広場では、テーマに沿った活動を一緒に楽しみながら、みんなで子育ての話をします。

小さなお子さんのいる家庭では、子どもの発達に合わせてメニューを考えていること、思います。給食試食会では、お子さんの年齢でどんな食事をしていいのか、食材の内容や調理法、盛り付ける量などを参考にしたい、たくさんのお子さんと一緒に参



みんなで一緒に食べると美味しいね！

加して、目で見て実際に味わって体験してみたいかがでしょうか？

どちらかの活動だけでも参加できますので、申し込みの際にご相談ください。

### 5月の予定

- ◎園開放日(園庭・園舎)
  - ▽子育て支援センター 毎週月・水・金曜日
  - ▽長島保育所 毎週水曜日
- ◎みんなの広場 歯みがき指導 18日(水)
- ◎のびのびクラブ ミニトマトと花植え
- ◎給食試食会 30日(月)
- ◎問い合わせ先 子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767

### 一関保健所からのお知らせ

申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

#### 血液検査、骨髄バンクドナー登録

下記の血液検査や骨髄バンク登録を行っています。希望する人は事前に予約をしてください。

- 日時…5月10日(火)
  - ※骨髄バンクドナー登録は9:00~9:30
  - ※血液検査(HIVなどは11:00~12:00)

- 場所…一関保健所(一関地区合同庁舎内)
- 血液検査の種類…▷HIV抗体検査▷ウイルス型肝炎抗体検査▷性器クラミジア抗体検査
- 検査料金…無料

#### フリースペースひだまり (事前予約必要)

家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。

- 日時…5月2日(月)、16日(月) 13:30~16:00
- 場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

#### こころの健康相談 (事前予約必要)

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します

- 日時…5月12日(木) 13:30~15:30
- 場所…千厩分庁舎

### がっちりエクササイズ 受講生募集!

若年期の生活習慣病予防や健康増進を目的としたエアロビクスエクササイズです。奮ってご参加ください。

- 期日…5月12日(木)、26日(木)、6月9日(木)、23日(木)
- 時間…18:30~20:00 (受付時間は18:00~)
- ※ 運動を始める前に血圧測定など健康チェックを行います。
- 場所…保健センター
- 対象…町民または町内在勤者(おおむね65歳未満)、男女は問いません。
- 講師…フィットネスインストラクター 高橋 理恵さん
- 定員…先着15人
- 持ち物…中ズック、タオル、水分補給用の飲み物

#### 平泉歩こう会(入会のご案内)

毎月第4日曜日、会員が一堂に会し、四季を散策し景色を鑑賞しながら楽しく歩き、会員同士の交流も図ります。

- 会費…入会金1,000円、年会費2,000円

### ニギニギ広場 参加者募集!

子どもから高齢者まで幅広い年代の人が無理なく楽しくできる、「玄米ニギニギ体操」や「タオルやボールなどを使った軽い運動」を毎月1回行っています。気軽にご参加ください。

- 期日…下表のとおり
- 時間…10:00~11:00
- 場所…保健センター
- 講師…アップルレディース

#### ニギニギ広場開催日程

平成28年5月23日(月)	平成28年11月28日(月)
平成28年6月27日(月)	平成28年12月26日(月)
平成28年7月25日(月)	平成29年1月23日(月)
平成28年8月29日(月)	平成29年2月27日(月)
平成28年9月26日(月)	平成29年3月27日(月)
平成28年10月24日(月)	—