

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。



岩瀬 咲姫ちゃん

「夜は必ず仕上げ磨きをします」



千葉 鈴音ちゃん

「食べたら歯を磨きます。出来ないときはお茶か水を飲むようにしています」



小野寺優理ちゃん

「夜は必ず仕上げ磨きをします」



菅原 優奈ちゃん

「夜は必ず仕上げ磨きをします」



佐藤 天翔くん

「夜は必ず仕上げ磨きをし、朝も出来るだけ仕上げ磨きをしています」

今月ののびのびクラブの活動はミニコンサートを行います。ピアノ演奏を聴いたり、演奏に合わせて体を動かして遊びます。会員外のお友達も、ぜひ、参加して楽しみましょう。
期日：11月19日(金)
申し込みは11月16日(火)まで
時間：9時45分受付、10時開始

10月19日(火)に町公民館で「さつま芋掘り&焼き芋会」を行いました。6月に植えたさつま芋を収穫して、焼き芋にして食べました。ツルを引っ張り、芋が抜けると大喜び。そのツルでクリスマスリースを作りました。
ミニコンサートリズム遊び



さつま芋収穫の様子

場所：町文化遺産センター
対象：1歳以上の未就学児
11月の予定
◎園開放日(園庭・園舎) 長島保育所 毎週水曜日 子育て支援センター 毎週月・金曜日
0、1歳児：毎週水曜日
2歳児以上：毎週木曜日
設定日以外でもこれまで通り自由にご利用できます。
なお園行事などにより、変更する場合がありますので、ご了承ください。
◎のびのび広場 2日(火)
◎いちごクラブ 9日(火)
◎なかよしサロン 12日(金)
◎おはなし会 16日(火)
◎のびのびクラブ 19日(金)
◎給食試食会 25日(木)
◎ピヨピヨ広場 30日(火)
問い合わせ先
子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46 2767

「さくらの会」参加者募集

「さくらの会」は、65歳以上の方を対象として、お茶を飲みながら語り合ったり、歌を歌ったり、ゲームや軽体操などを楽しみながら実施している茶話会です。皆さまの生きがい作りや仲間作りにお役立ていただければと思います。

日時：下記参照
内容：茶話会、レクリエーション、軽体操など
参加費：毎回100円(お茶菓子代)
対象者：65歳以上の方
皆様のご参加をお待ちしています。

平泉会場(福祉活動センター)		長島会場(長島公民館)	
期日	時間	期日	時間
11月5日(金)	10:00~11:30	11月22日(月)	10:00~11:30
12月3日(金)		12月20日(月)	
22年1月14日(金)		22年1月31日(月)	
2月4日(金)		2月14日(月)	
3月4日(金)		3月28日(月)	



タオルを使って軽体操

申し込み・問い合わせ先：保健センター ☎46-5571

11月は『歯っぴー噛むカム運動』強化月間

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」とするほか、6月と11月を「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。

噛むことの効果

- よく噛むことの効果として、**咀嚼**の歯が「いーぜ」という言葉があります。これは、噛む回数が多かった弥生時代の卑弥呼にかけて、よく噛むことの効果を表しています。
- ひ** 肥満を予防する
- み** 味覚の発達を促す
- こ** 言葉の発音がはっきりする
- の** 脳の働きを活発にする
- は** 歯を丈夫にし、むし歯を予防する
- が** がんを予防する
- い** 胃腸を快調にする
- ぜ** 全力投球ができる

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「噛ミング30(カミングサンマル)」を推奨しています。左右の歯でそれぞれ10回、両方で10回噛みましょう。

噛む回数を増やそう！

噛みごたえのある食品を取り入れましょう。
▽食べた時、カリカリ、ポリポリと音のするもの：野菜や果物など

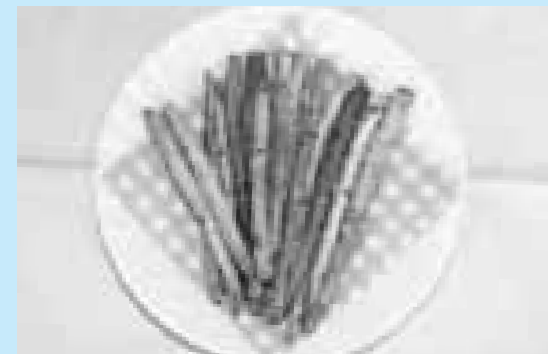
▽しつかり噛まないで噛み切れなもの：肉やフランスパン、タコやイカ、きのこ類

▽噛めば噛むほど味のでるもの：煮干やすめ、めざし、昆布類

食材を大きく切りましょう。食材を大きめに切ることで、自然と噛む回数が増えます。

よく噛んで味わうことは、食べ物のおいしさを感じるとともに、全身の健康増進にもつながります。今月号では、噛みごたえのある手

噛むカムレシピ ～つぶつぶプリッツ～



- 材料
- ▷ A 薄力粉...300g
ベーキングパウダー...小さじ1
塩...小さじ1/2強
サラダ油...大さじ3
水...120cc
 - ▷ B 乾燥ひじき(水洗い不要のもの)...大さじ3
粉チーズ...9g

作り方
Aの材料を混ぜ、よく練って生地を作る。
Bの乾燥ひじきを細かく砕き、粉チーズとともにの生地に加える。
生地をめん棒で5mm程度の厚さに伸ばし、5mm幅になるように切る。
180度のオーブンで約30分、カリカリになるまで焼けば完成です。

(参考...平成20年度北のくに歯の健康づくり歯に良い料理のコンクールアイデアレシピ集より)



歯っぴー噛むカム運動イメージキャラクターの「はっぴーちゃん」

づくりおやつレシピを紹介し、す。ご家庭でも毎週火曜日の「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て、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。