

保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

食生活改善推進員を募集しています！

食生活改善推進員は、食や栄養について一緒に学習し、地域のみなさんに伝えるなど、「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、食生活を通して健康づくりをすすめる活動をしているボランティアです。

現在 14 名が活躍中です。食生活や健康づくりに興味のある方を随時募集しています。詳しい内容や申込みは、保健福祉課保健係まで問い合わせください。



子ども料理教室の様子

- 食生活改善推進員の主な活動
- くにみ幼稚園での食育指導
 - 1歳6か月児健診時でのおやつ作り
 - 生活習慣病予防料理教室の開催 など

入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませましょう！

3月1日から7日は「子ども予防接種週間」です。4月に入園、入学されるお子さんの保護者の方は、接種していない予防接種がないか母子健康手帳で確認してみましょう。特に、現在、幼稚園年長児に相当する年齢で、麻しん風しん混合予防接種をまだ接種していない方は、3月31日までが接種期間ですので、早めに受けるようにしましょう。



カンタン レシピ

春菊の変わりごまあえ

榎明治を講師に迎え、健康推進員・食生活改善推進員研修会を1月24日に開催しました。牛乳・乳製品をたっぷり使用した3品を実習し、その中から「春菊の変わりごまあえ」を紹介します。



材料 6人分

| | | | |
|-----------|--------------|-------|--------------|
| 春菊 | 300g | A | |
| えのきだけ | 150g | 白すりごま | 大さじ3 |
| しょうゆ | 小さじ1 と1/2 | 砂糖 | 大さじ1 と1/2 |
| プレーンヨーグルト | 150g | しょうゆ | 大さじ3 |

作り方

- 春菊とえのきは2～3cmの長さに切る。さっと茹でて水気を切り、しょうゆをからめる。
- ヨーグルトはキッチンペーパーに包み、15分程度おいて軽く水気を切り、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ①の水気を絞り、②に加えて和える。



アレンジもおすすめ

春菊の代わりに、ほうれん草や小松菜で作ってもおいしいですよ！

*** ニコニコ相談会 ***

| 対象者 | 実施日 | 実施時間 | 会場 |
|------------------------------|----------|---------------------|-----------------------|
| 国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者 | 5月22日(日) | 午前10時から 午前11時30分 | 子育て支援センター (藤田保育所内) |

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談などについて保健師、栄養士がお待ちしています。
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物（水筒にいれて）を忘れずに！

《申込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所（☎ 585-2374）に電話で申込みください。

*** 乳児健診 ***

| 該当児 | 実施日 | 受付時間 | 会場 |
|--|----------|----------------------|-------------------|
| ・3か月児（平成31年1月生まれ） ・9か月児（平成30年7月生まれ） | 5月16日(日) | 午後1時15分から 午後1時45分 | 観月台文化センター 第1和室 |

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。

《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

*** 3歳6か月児健診 ***

| 該当児 | 実施日 | 受付時間 | 会場 |
|----------------------------------|----------|----------------------|-----------|
| 平成27年9月1日から 平成27年11月30日生まれの幼児 | 5月14日(日) | 午後1時30分から 午後1時45分 | 森江野町民センター |

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、生活保健指導、視力・聴力検査などを実施します。
心理判定員による相談・指導…子育てに関する不安や悩みなど、お気軽に相談ください。
健診該当者には後日健診票を郵送します。

《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

食育シリーズ



町では、食生活改善推進員のみなさんと栄養士が協力して、くにみ幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。2月は4回開催しました。

お箸を上手に使って慎重に…

年長組
テーマ
「食事のマナーについて」

年中組
テーマ
「豆つかみゲーム」

食事のマナー、分かるかな？