

保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783

E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

食育シリーズ

町では食生活改善推進員の皆さんと栄養士が出向いて、くにみ幼稚園の子ども達を対象に食育教室を開催しています。9月は4回実施いたしました。

年長組 テーマ「バランスよく食べよう」



年中組 テーマ「朝ごはんの大切さについて」



健康コラム

バランスよく、みのりの秋を食べよう

「医食同源」という言葉があるように、毎日の食事が私たちの体をつくり、どんな食事をとるかで心と体の健康状態は変わってきます。できるだけさまざまな種類の食材を、腹八分目でいただくようにすると、自然と栄養のバランスがとれます。みのりの秋、旬のさまざまな食材をおいしくいただきましょう。

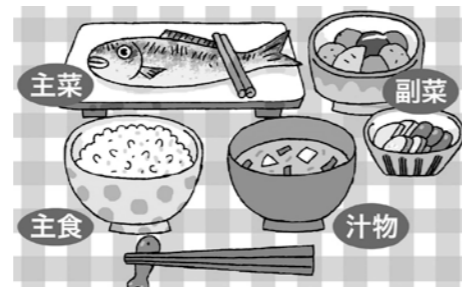
1. 赤・緑・黄・白・黒の彩りを

食卓に赤・緑・黄・白・黒すべての色がそろるようにすると自然とバランスがよくなります。

赤…肉や鮭、トマトなど
 緑…青菜やピーマンなどの野菜
 黄…卵やさつまいも、かぼちゃなど
 白…ごはんやパン、豆腐、白身の魚など
 黒…きのこ類や海藻、ごまなど

2. 主食・主菜・副菜をそろえる

主食・主菜・副菜を必ずそろえましょう。一汁三菜(汁物+主菜1皿+副菜2皿)の和食スタイルに果物(1日みかん2個相当)を加えるとよいでしょう。



3. 「ばかり」の食事にならないように

「〇〇〇でやせる」「△△△が高血圧に効く」といった情報が氾濫していますが、ある食品だけ食べていただけでは健康にはなりません。偏りなく、さまざまな食品を食べましょう。

健康手帳の交付について

健康手帳は、成人の各種健(検)診結果等を記入し、健康管理のために活用するものです。交付の対象となるのは、健康増進法に基づき40歳(昭和50年4月1日以前生)以上の方です。交付を希望される方は保健福祉課 保健係へお問い合わせください。

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	12月17日(水)	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、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。
 《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!
 《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所(☎585-2374)に電話でお申し込みください。

乳児健診

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児(平成26年8月生まれ) ・9か月児(平成26年2月生まれ)	12月25日(水)	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ヵ月児は、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!

1歳6か月健診

該当児	実施日	受付時間	会場
平成25年3月10日から 平成25年6月15日生まれの幼児	12月16日(火)	午後1時15分から 午後1時30分	小坂総合農村 管理センター

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、生活保健指導、視力・聴力検査などを実地します。
 心理判定員による相談・指導・子育てに関する不安や悩み等、お気軽にご相談ください。
 栄養指導(おやつを試食)もあります。
 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!



~ ガラスバッジの回収についてのお知らせ ~

回収日は **10月31日(金)**

です。

10月中旬に返信用封筒を送付しますのでご確認ください。

- ◆回収は、ガラスバッジのみです。
- ◆学校等での回収は行いません。保健福祉課まで届くよう、郵送又は持参してください。

測定結果や結果報告の送付等が遅れる場合がありますので、上記回収日の提出にご協力ください。