

保健・健康づくり
場所の記載のないものは健康増進センター
問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716

●**乳児相談**
日 時 7月5日(金) 9時30分～10時30分
対 象 乳児(0歳児)
持ち物 母子健康手帳
※ご兄弟・姉妹で乳児と幼児のお子さんがいらっしゃる場合、ご利用できます。

●**9～10か月児健診**
日 時 7月11日(木) 13時～13時40分受付
対 象 健診日現在9～10か月のお子さん
持ち物 母子健康手帳・バスタオル

●**1歳6か月児健診**
日 時 7月16日(火) 12時50分～13時30分受付
対 象 平成23年12月～平成24年1月生まれのお子さん
持ち物 使用中の歯ブラシ・問診票・歯に関するアンケート・母子健康手帳

●**くれよんキッズ全体集会**
日 時 7月12日(金) 10時30分～11時30分
テーマ 『水遊び』
*見学・新規希望者は、健康いきいき課まで

●**親子クッキング**
日 時 7月22日(月) 9時50分受付 10時～13時
テーマ 「お魚まるごとクッキング」
定 員 15組程度(先着順)
対 象 小学生とその保護者
※4年生以上はお子さんのみでの参加もできます。

●**ヘルスアップクッキング講座**
日 時 7月12日(金) 9時50分受付 10時～13時
対象地区 むさし台地区
場 所 ふれあい交流センター
テーマ 「『ヘルシオ』生活でメタボ予防～塩分軽めのおいしい料理のコツ～」

●**ヘルスアップクッキング講座**
日 時 7月12日(金) 9時50分受付 10時～13時
対象地区 むさし台地区
場 所 ふれあい交流センター
テーマ 「『ヘルシオ』生活でメタボ予防～塩分軽めのおいしい料理のコツ～」

●**ヘルスアップクッキング講座**
日 時 7月12日(金) 9時50分受付 10時～13時
対象地区 むさし台地区
場 所 ふれあい交流センター
テーマ 「『ヘルシオ』生活でメタボ予防～塩分軽めのおいしい料理のコツ～」

●**ヘルスアップクッキング講座**
日 時 7月12日(金) 9時50分受付 10時～13時
対象地区 むさし台地区
場 所 ふれあい交流センター
テーマ 「『ヘルシオ』生活でメタボ予防～塩分軽めのおいしい料理のコツ～」

子育て情報
●**子育て広場「レピ」・ふれあい教室**
北部交流センター会場

子育て広場は、毎週月・木曜日10時～12時まで開館しています。

●**ふれあい教室 ぱんだ**
対 象 就学前のお子さんとその親
(赤ちゃん体操は0歳児対象)

時 間 10時30分～11時

7月1日(月)	手遊び・おはなし
7月4日(木)	赤ちゃん体操
7月8日(月)	手遊び・製作
7月11日(木)	ホールで遊ぼう
7月18日(木)	骨盤体操・アロマ(保育付)
7月22日(月)	手遊び・おはなし
7月25日(木)	手遊び・リズム体操
7月29日(月)	手遊び・おはなし

骨盤体操は出産や抱っこでゆがんだ骨盤を整えるママのための体操です。体操中はスタッフがお子様をお預かりしますので、ゆったりのおんびり参加できます。
～ホールで遊ぼう～

日 時 7月11日(木) 10時30分～11時
場 所 北部交流センター(ホール)
内 容 ミニ夏まつり
※詳細は子育てカレンダーに掲載します

●**ふれあい交流センター会場**
●**ふれあい教室 うさぎ**
対 象 就学前のお子さんとその親
時 間 10時30分～11時

7月8日(月)	親子体操
7月29日(月)	親子体操



毎年6月は『食育月間』です

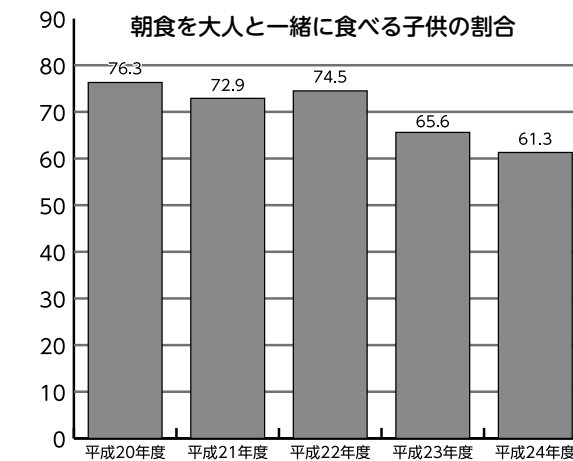
平成23年3月末に策定された第2次食育推進基本計画では、三つの重点課題の一つとして、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が位置付けられました。

「家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながらの食事」一昔前では当たり前前の光景でしたが、核家族化、共働き、子どもの塾通いなど忙しさなどを理由に本来あるべき食卓の姿を忘れていませんか？

問題点

- 孤食** 1人で食事をする
食事時の会話や食事をとおしてのしつけが行われていないので、社会性が身につきません。
- 子食** 子どもだけで食事をする
子どもだけだと、好きなものばかりを選びがちなので、偏食や好き嫌いが増えます。

嵐山町でも、3歳児健診で食生活に関するアンケートをとったところ、「朝食時に大人と一緒に食べている子どもの割合」がこの5年間で減少傾向にあることがわかりました。



家族みんなで、楽しい食卓づくりを！

家族一緒にたべると・・・

- ☆コミュニケーション能力がUP
- ☆バランスのよい食事ができる
- ☆食事のマナーのよい子になる

特に、乳幼児期の子どもにとって、家族揃った食事は、情緒豊かで好き嫌いなく何でも食べる子どもを育みます。家族の生活時間が異なるなかで、毎日は難しいかもしれませんが、週に1回、月に1回からでもそうした機会を作りましょう。

栄養コーナー
～嵐山の味メニュー65～

肉きんぴら

健康のために1日に食べることが望ましい野菜の量はどのくらいでしょうか？目標は350gですが、実際の摂取量は平均300gです。

野菜の摂取量を増やすことは糖尿病や高血圧などの生活習慣病、がんの予防に効果があるとわれています。まずは「毎日プラス1皿」野菜料理を増やすようにしましょう。今回の肉きんぴらは1皿で約100gの野菜が含まれています。かむ回数が増えることで満腹感を得ることができ、食べすぎを防ぐこともできます。

<1人分の栄養価>

エネルギー	202kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	10.5g
食物繊維	3.4g
塩分	1.4g

- <材料> 6人分
- 豚肉生姜焼き用 200g
 - じゃがいも 2個(250g)
 - ごぼう 1/2本(100g)
 - にんじん 1/2本
 - さやいんげん 100g
 - 糸こんにゃく 1袋(300g)
 - さとう・しょうゆ・酒 各大さじ3
 - サラダ油 大さじ2



<作り方>

- ①豚肉は5mm幅の細切りにする。
- ②じゃがいも、にんじんは皮をむき、ごぼうはたわしでこすり洗いして、それぞれ5cm長さの太い棒状に切り、いんげんは長さを2～3等分する。
ごぼう、いんげんは下ゆでをしておく。
- ③糸こんにゃくはゆでて、食べやすい長さに切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいも、ごぼう、にんじんを炒め、しんなりしたら豚肉、いんげん、糸こんにゃくを加えて油が回るまでしっかり炒める。
- ⑤調味料を加え、汁気がなくなるまで煎りつけたら、器に盛る。
※汁気が足りない場合は水を加える。

(協力：嵐山町味の会)