

## 第2期大衡村食育推進計画

ライフステージ別食育推進 学童期(6~12歳)①

【テーマ】望ましい食習慣の定着



学童期は心身ともに発達が著しく、乳歯から永久歯へと生え変わり、骨や筋肉も発達する時期です。また、さまざまな学習を通して食への興味や関心が深まり、自分が理解したことを積極的に試してみようとする力も備わるため、食習慣の基礎が確立する時期でもあります。

**目標** 食や健康への関心を持ち、体験や学習を通して得た正しい知識に基づいて生活する力を身につけよう



### 家庭での取り組みのポイント

- 家族そろって食事する、箸の持ち方や姿勢などの食事のマナーを身につける  
家族そろって会話しながら食事をすることで食事が楽しいものとなり、料理もさらにおいしく感じられます。また、食事のマナーも自然と身につけていきます。
- いろいろな食材を使って料理を一緒に作る  
野菜や果物、魚などはおいしく食べられる“旬”があります。旬の食材を使って親子で料理を作ってみましょう。また、煮る、焼く、蒸すなど調理方法を工夫し、さまざまな味を体験できるようにしましょう。
- 食育の日を意識する  
毎月19日は食育の日で、全国各地で「郷土料理を食べる」、「親子で料理を作る日にする」などの食育の普及啓発活動が行われています。  
食育とは、食べることや食材を知るのほか、栄養バランスの知識や食品の選び方、食文化の伝承など広い視野で学んだり考えたりすることです。  
家庭でも料理を手伝う日にするなど、食育の日を意識しましょう。

### 食育コラム

村の郷土料理「すっぽこ汁」を紹介します。「すっぽこ汁」は、寄り合いでふるまった煮物(甘煮)のごぼう、人参、大根などの野菜や油揚げなどを細切りにしてしょうゆベースの汁に入れたものが始まりで、卓袱(しっぽく)料理の読みがなまったものではないかとされています。

1人目安  
エネルギー 225kcal / たんぱく質 14.3g  
脂質 7.3g / 食塩相当量 3.2g

◆問い合わせ先 健康福祉課  
☎345-0253



### 【すっぽこ汁】

【材料】(4人分)

さといも 30g・人参 40g・大根 80g・ごぼう 60g・まいたけ 60g  
干しいたけ 12g(4個)・こんにゃく 80g・鶏もも肉皮つき 120g  
(しょうゆ 小さじ1、酒 小さじ1)・油揚げ 20g・凍み豆腐 8g・豆麩 4g  
長ねぎ 20g・さつまいも 35g・かつおだし 3カップ  
しいたけの戻し汁 1/2カップ・しょうゆ 大さじ2  
めんつゆ(2倍) 大さじ2・うーめん(乾麺) 100g・スリムねぎ 20g

【作り方】

- ①かつおだしをとり、食材はひとくち大に切る。
- ②こんにゃくとさつまいもを下ゆでし、鶏肉をしょうゆと酒で下味をつけておく。
- ③さといも、人参、大根、ごぼうの順にかつおだしとしいたけの戻し汁で煮込み、柔らかくなったら、きのこ類、こんにゃくの順に入れる。
- ④きのこ類に火が通ったら、しょうゆとめんつゆで味付けし、下味をつけておいた鶏肉を入れる。
- ⑤鶏肉に火が通ったら油揚げ、凍み豆腐、豆麩、長ねぎ、下ゆでしたさつまいもを入れる。
- ⑥ゆでておいたうーめんを食べる直前に入れ、器に盛りつけ、スリムねぎを散らす。

## がん検診を受けましょう その2



村では、7月4日(火)から7日(金)までの各種健康診査とあわせて、次のがん検診を実施します。当日の申し込みができますので、申し込まれていない方は、ぜひ受診されますようお勧めします。

(対象年齢基準：平成30年3月31日現在)

**肺がん検診** 40歳以上の方：レントゲン撮影(無料)

がんの死亡率を部位別にみると、男性の第1位、女性の第2位が肺がんです。肺がんは喫煙との関係が非常に高いがんですが、たばこを吸わない人でも発症することがありますので、定期的に検診を受けましょう。

**前立腺がん検診** 50歳以上の男性の方：血液検査(800円)

50歳以降に発症するケースが多く、平成32年には、男性のがんの中で第1位になると予測されています。初期の症状がほとんどありませんので、定期的に検査を受けて、早期発見・早期治療に努めましょう。

**肝炎ウイルス検診** 40歳になる方・40歳以上で受診されたことのない方：血液検査(無料)

肝臓の機能が失われていく病気で、肝硬変や肝がんに至ることもあります。肝炎になっても、肝臓はなかなかSOSを出しません。「体がだるい」と気づく頃には、かなりの重症になっています。B型肝炎・C型肝炎の検査が無料で受けられますので、まだ検査をされていない方はぜひ受診をお勧めします。

※この他に、40・45・50・55・60・65・70歳の女性を対象とした骨粗鬆症検診も実施します。  
検診当日の申し込みが可能です。(1,000円)

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

## 脳検診費用一部助成について

半身麻痺や言語障害などの重大な後遺症を引き起こしたり、時には死に至る病である脳出血や脳梗塞などの病気を早期に発見し健康管理に役立てていただくために、村では今年度も脳検診費用の一部を助成します。この機会に、ぜひあなたの脳の健康状態を確かめてみてはいかがでしょうか。

○対象となる方

昭和53年4月1日以前に生まれた方。ただし、平成28年度にこの助成を受けた方を除きます。

○検診期間

6月1日(木)～平成30年3月31日(土)

○検診の受け方

①健康福祉課に申し込み、脳検診受診券の交付を受けてください。

受付期間：6月1日(木)～12月28日(木)

(定員70名になり次第締切)

②村が脳検診を委託している医療機関等に各自予約し受診してください。受診する際は、脳検診受診券を持参してください。

検査料金は、検査内容により16,000円～25,000円前後となりますが、助成金の8,000円を除いた額を医療機関等の窓口にお支払いください。

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

