

おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



「おかざき健康・食育だより“まめ吉通信”」が始まります!

平成20年度から平成26年度までお届けしてきました「おかざき食育だより」が、今年度から「おかざき健康・食育だより“まめ吉通信”」として生まれ変わりました。これまでの食育情報に加え、健康分野の情報も盛り込んで皆さんにお届けしていきます。

健康おかざき21計画 マスコットキャラクター

まめ吉だよ!

まめ吉
って?



? どうしてまめ吉という名前になったの?

からだにいい食べ物のひとつ「まめ」の形をしていること、三河弁で元気を意味する「まめ」という言葉から親しみのある「まめ吉」という名前がつきました。

? 年はいくつ?

まめ科の男の子で5歳です。

? 誕生日はいつ?

12月12日です。

? どこに住んでいるの?

岡崎げんき館の中にある、まめまめファームに住んでいます。

? 家族はいるの?

お父さん(まめ夫)、お母さん(まめ子)、妹(まめみ)、おじいちゃん(まめ之助)、おばあちゃん(まめ乃)がいます。

? まめ吉は何をしているの?

岡崎市みんなが、元気に暮らせるようにからだにいいことや役立つことを伝えています。これからは「まめ吉通信」でみんなに健康のことを伝えていきます。



まめ吉
まめ知識

まめ吉の黄色のポシェットには、健康づくりに役立つ「マメモ」が入っています。マメモをもらうといいことがあるかも★

熱中症に気を付けましょう

ジメジメと蒸し暑い季節がやってきましたね。このような時期は熱中症になりやすく、注意が必要です。

熱中症がおきるからだのしくみ

① 体温を下げようと汗をかく

② 水分や塩分が失われる



③ からだの中の水分や塩分のバランスが崩れる

④ 体温調節が働かず、様々な症状が現れる

熱中症の主な症状

- 軽度・・・めまいがする、立ち上がるとふらつく、足がつるなど
- 中等度・・・頭が痛い、気持ちが悪い、吐く、からだ重いなど
- 重度・・・声をかけても返事をしない、けいれんしているなど



熱中症の対処法

- ◆ 涼しい場所へ移動する・・・日陰やエアコンの効いた部屋へ連れて行く
- ◆ 体を冷やす・・・首、脇の下、足の付け根など太い血管があるところを冷やす
- ◆ 少しずつ水やお茶を飲ませる・・・意識がないときはやめてね！
具合の悪いお友達がいたら、すぐに近くにいる先生に伝えましょう。



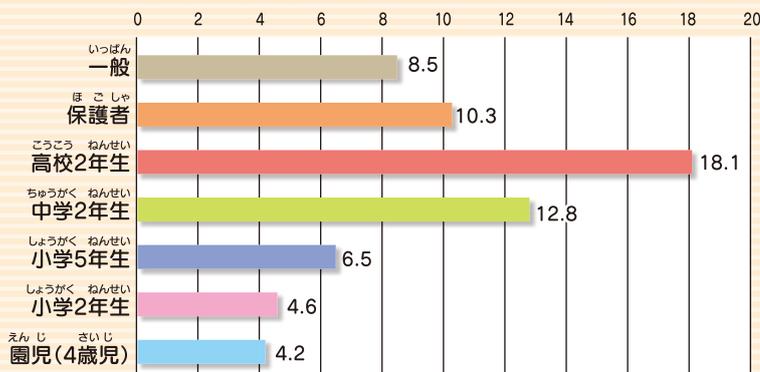
熱中症にならないために

- ★ 毎日バランスの良い食事をして、夜はぐっすり眠るようにしましょう。
- ★ のどが渇かなくても30分に一回はお茶や水を飲むようにしましょう。

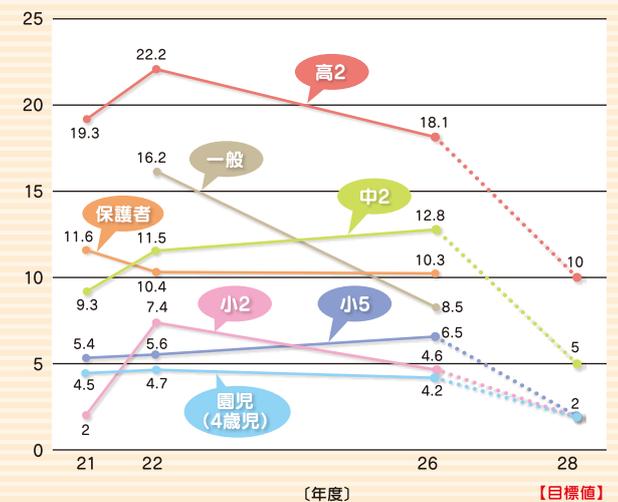
市民の食育の実態について

朝食を食べないことがある人の割合

(ほとんど毎日食べる人以外)



朝食を食べないことがある(推移)



平成26年度実施 第2次岡崎市食育推進計画「食育」に関するアンケート調査から

朝食を食べないことがある児童・生徒の割合は、上のグラフの結果となりました。皆さんで、この結果からどのようなことが言えるか家族や友達などと話し合ってみてください。第2次岡崎市食育推進計画では平成28年度の目標値を立てています。

夜は早く寝て、朝早く起き、朝食を食べる時間を作るようにしましょう。

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

「食育」とは、生きる上での基本であり、様々な経験を通して食について多くのことを知り、自分で考えて食を選ぶ力をつけて、健康的な食生活になるよう行動できる人を育てることです。心と体も健康に過ごすためには、食べることは欠かせないことです。

「食育月間」や「食育の日」を機会に、「食」について考えてみましょう。

食に関することすべてが食育

…例えば…

家庭菜園



料理を作る



食事のあいさつ



家族との食事



早寝早起き朝ごはん

健やかに成長していくためには、早寝早起きによる十分な睡眠と毎日の朝ごはんが大切です。早寝早起き朝ごはん、元気な一日をスタートしましょう！

朝ごはんを食べないと

- ・イライラする
- ・頭がぼーっとして集中力がなくなる
- ・疲れやすい



朝ごはんをしっかりと食べると

- ・生活リズムができる
- ・体温が上がって元気に動ける
- ・頭や体が目覚める
- ・朝うんちが出てスッキリ

いいこと
いっぱい



毎日朝ごはんのヒケツ

①まずは“食べる習慣”をつける

普段朝ごはんを食べない人は、何か食べることから始めてみましょう。慣れてきたら栄養バランスについて考えてみてね。

②毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

③誰かと一緒に食べる

誰かと一緒に食べることでより楽しい食事ができ、食欲がわいてきます。



給食の献立ができるまで

みなさんは給食の献立がどのようなことに気をつけて立てられているかご存知ですか。決められた栄養素の基準が満たされているのはもちろんですが、他にもいろいろなことに気をつけています。

岡崎市では、まず、前年度の夏休みに栄養教諭・学校栄養職員が意見を持ち寄って1年間分の献立を立てます。その後、学校の先生、調理員の方々と月ごとに細かく検討を重ねてよりよいものにしていきます。旬の食材が使われているか、値段は適正か、子どもの嗜好にあった献立か、行事食は入っているか、和食の献立が多くなっているか、時間内に衛生的に作るができる献立であるかなど、多くのことに気をつけています。

また、給食は食育を有効に進めるアイテムでもあります。食に関する内容はいろいろな教科に登場します。分かりやすいものだと家庭科がありますが、その他の教科でも大なり小なり食育に関わるものがあります。例えば小学校1年国語科では、病気のおかあさんが元気になるように、主人公のりっちゃんが生野菜をサラダを作るという『サラダでげんき』というお話があります。そのりっちゃんが作る元気になるサラダを給食用にアレンジして『元気サラダ』として取り入れています。授業で習うのと同じ時期に給食でそのサラダを出すことで、苦手な野菜を食べるきっかけとなり、食育を進める上でとても効果を発揮します。

献立に対する思いは多くありますが、いざ給食時間になると、子どもの「どうしても食べられない」の声に、どう献立を工夫し、どう声をかけたら食べることができるかと悩んだり、「おいしい」の声にシンプルに喜びを感じたりする日々が続いています。何より、多くの味を経験し、偏食のない健康な大人に育ててほしいという思いが献立には詰まっています。



『初めての学校給食(1年生の教室にて)』

岩津小学校 栄養教諭 大矢美代子

学校給食メニューコンクール

みなさんが考えた学校給食メニューを募集します

岡崎市の特産品である『八丁味噌』を使ったメニューを考えてください。

【募集内容】 ○市内の小中学生対象(3名以内のグループでも大丈夫です)

○募集部門は「岡崎まぜめん部門」と「おかず部門」

○「岡崎まぜめん部門」には、八丁味噌となたね油赤水を使用してください。

○応募用紙にメニューと作り方を書いて、写真をつけて送ってください。

○応募用紙は保健所ホームページからとるか、学校の給食主任の先生からもらってください。

岡崎市 学校給食メニューコンクール

検索

参加賞
あります!



【入賞】 (各部門)最優秀賞1点、優秀賞2点

最優秀賞のメニューは給食として登場する予定です。

【締切】 平成27年6月26日(金)まで

詳しいことは、応募用紙又はホームページを見てください。