

けん こう しょく いく
おかざき健康・食育だより

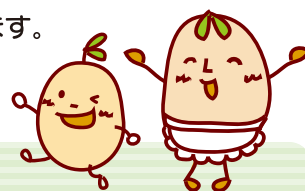
き ち つ う し ん
まめ吉通信



そと ある はし からだ うご
外で歩いたり、走ったりして体を動かしているかな？

いま こ ひと くるま い どう おお そと ある し かん へ
今の子どもたちは、おうちの人と車で移動することが多いため、外を歩く時間が減っています。
ある 歩くといいいことがいっぱいあります。おうちの人を誘ってお散歩しましょう！

ある
歩くといいいことがいっぱい！



あし
足がじょうぶになる

あたら はっ けん
新しい発見ができる



スポーツをする
ための体力がつく



よる ねむ
夜ぐっすり眠れる



がんばる心が身につく



ひと いっしょ ある
おうちの人と一緒に歩いてみよう！

はる
「春のまめさんぽ 2018」

し ぜん れき し けい かん たの
～自然や歴史の景観を楽しむプロムナード～

ひ
日にち

へい せい ねん
平成30年3月18日(日)

うけつけ
スタート受付

こ ぜん じ ぶん し うけつけ こ じゅん じ
午前9時30分～11時(受付後、順次スタート)

おと がわ か せん じき との ばし か りゅう う がん せん すいきょうよこ
乙川河川敷 殿橋下流 右岸 潜水橋横

うけつけしゅうりょう
ゴール受付終了

こ ごと ぶん にん とも
午後1時30分 ゴールした300人のお友だちにプレゼントがあるよ！

た
その他

さん か ひ むりょう し ぜんもうしこみ ふ しょう こうてんちゅうし
●参加費無料 ●事前申込不要 ●荒天中止

コースのみどころ

い が はち まん ぐう
伊賀八幡宮

かい うん いの
開運をお祈りしよう！
記念撮影もバッチリ★



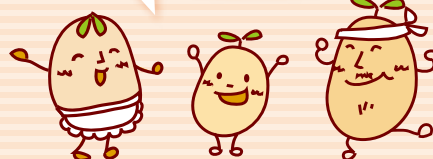
ビスタライン

だいじゅ じ さん もん おかざきじょう み
大樹寺の三門から岡崎城を見よう！

じょう どうろ きんそく しるし
ビスタライン上の道路には金属の印があるよ。
君はいくつ見つけられるかな？



おかざきじょう だいじゅ じ むす
岡崎城から大樹寺を結ぶ
直線約3キロのライン



べん どう
ヘルシー弁当を
受付横で販売するよ！
事前予約優先
☎23-6639

くわ し しょうかい
詳しくは市ホームページで紹介しています。

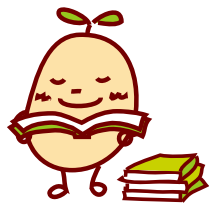
おかざき し はる
岡崎市 春のまめさんぽ2018

けんさく
検索

足のうらの働きを知ろう!

《指》

前後左右の
バランスを
とる。



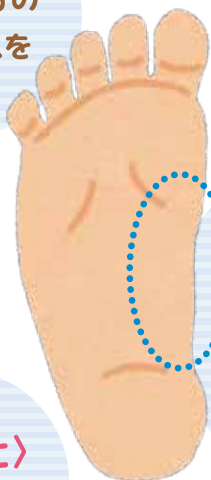
《土ふまず》

地面をける
力をつくる。

ジャンプの時は
クッションの役割。

《かかと》

体重を支える。



自分の足のうらをチェックしてみよう!

足のうら全体がベタッと地面についていたらへん平
足です。

お風呂から出るときに、ぬれた足を新聞紙ののせて、
土ふまずのところだけ、へこんだあとがつくかどうか
見てみましょう!

へん平足の人も運動を続けると、
しっかりした土ふまずができて、
力強く地面をけることができる
ようになります。



正常な足



へん平足の足

親子で挑戦! 足指じゃんけんで足のうらをきたえよう!

グー

足の指をすべて
内側に折り込む。

チョキ

親指を立てて、残りの
指を内側に折り込む。

パー

5本の指を
すべて開く。

「パー」ができない
人が増えているよ。
できるかな?



足のストレッチに
なるね!



「オカボー」に 決定しました!

秋号で募集した岡崎市農林産物ブランド化推進マス
コットキャラクターの愛称が決まりました。

オカボーはまめ吉のお友だちで、小学5年生10歳の
男の子です。農家の後継ぎと
して、農作業のお手伝いを
がんばっています。

野菜大好き、麦わら帽子が
トレードマーク!

みんな仲良くしてね!



まめ吉がFacebookと Twitterを始めました!

健康と食育についての情報や、
まめ吉の日常を更新しています。

みんなのフォロー
ま
待ってるよ!

Facebook

Twitter
(@mamekichi_oka)



岡崎市 まめ吉 Facebook

検索

岡崎市 まめ吉 Twitter

検索

さかな あたま ひだりがわ はら て まえ
魚は頭を左側にし、腹を手前にします。



「お膳立て」とは、和食の基本的な並べ方のことです。
ごはんは左、汁は右に置き、お箸はその前に置きます。おかず
3品は右のように置きます。
和食の基本は「一汁三菜」で、栄養バランスの良い組み合わせ
になっています。



ほ けん じょ えい よう し
保健所栄養士
くわちゃんおすすめ!



おか ざき きょう ど りょう り に あじ
岡崎の郷土料理「煮みそ」を味わおう!



鍋に季節の野菜を入れてみそで煮込んだ、冬を代表する
岡崎の家庭料理です。各家庭によって使う食材や作り方など
が違いますので、それぞれの家庭の味があります。皆さんの家庭
ではどのような具材を入れていますか?



に ん じん
煮みそ (4人分)

- ① 大根200g、にんじん100gは1cm厚さの輪切り又は半月切りにする。
ねぎ100gは4cm長さのぶつ切りにする。
里芋200gは輪切り、厚揚げ4個は2つに切って熱湯をかける。
こんにゃく150gはひと口大に切ってゆでる。
- ② 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、①を炒め、だし汁200mlを加える。
- ③ 煮立ったら火を弱め、材料がやわらかになったら豆みそ100g、
さとう25gを加え、みそが溶けるまで煮る。

※ごぼうやれんこん、しめじなどを入れるとカミカミレシピになるよ!
※ピンク色の文字は、材料を表しています。
※野菜は炒めず、そのまま煮ることもあります。



つく
ぜひ作って
きょう ど でん とう あじ
郷土の伝統の味を
たの 楽しんでね!

とう ち だい しゅう こう おか ざき こう えん
ご当地キャラ大集合 in 岡崎公園

～オカザえもんのおともだちプロジェクト4～

にち じ へい せい ねん
日時 平成30年2月24日(土)・25日(日) 午前10時～午後4時

まめ きち あそ い
まめ吉も遊びに行きよ!
あ 会いに来てね!

ば しょ おか ざき こう えん
場所 岡崎公園





体の健康は歯と口の健康から

～小学生からよく噛む習慣を身につける～

健康に生きるためには、食べ物をよく噛んで食べることが、とても大切です。しかし、現在の食事は、昔の食事と比べ、噛み応えのある食べ物が少なくなり、噛む回数が大幅に減っています。現在男川小学校では、歯と口の健康を守るために、よく噛む習慣を身につけさせたり、噛み応えのある物を食べる意識を持たせたりするなど、歯と口の健康増進に取り組んでいます。今回は、6月に4年生で実施した授業について紹介します。

よく噛むと、虫歯や肥満の予防や、味覚の発達につながるなど、良い効果があります。このように、よく噛むことの利点をわかりやすく伝えるために、「ひみこのはがーぜ」という標語を用いました。下の図のように「ひ」は肥満予防、「み」は味覚の発達といったように、すべての文字に意味があります。また、今回の授業では、噛む強さによって色の変わる特殊なガムを使い、自分の噛む強さを目で見て確認できるようにしました。さらに、よく噛むためにはどのような工夫をしないとよいかを一緒に考え、自分の決めたよく噛む方法を給食の時間に実践しています。子どもたちからは、「今まで、こんなにたくさん噛んでごはんを食べていなかった、もっと噛まなくちゃいけなかったんだ。」や「この方法ならごはんを食べる時にやってみることができるかも。」といった声を聞くことができました。

授業を通して噛むことの大切さに気づき、食事の時に意識できるようになってほしいと願っています。

岡崎市立男川小学校 栄養教諭 水越 晴香



噛む強さを確認する児童

平成29年度ベジタブルスイーツコンテスト結果発表

「ベジタブルスイーツで岡崎市民は野菜大好き!」をテーマに「野菜を食べる量が増える」、「野菜が大好きになる」ベジタブルスイーツを募集したところ60点の応募があり、書類審査と試食審査によって最優秀賞、優秀賞及び敢闘賞が決定しました。

さい ゆうしゅうしょう
最優秀賞

ホウレンソウシフォン

ときわちゅうがっこう ねん あおやま ち ひろ
常盤中学校1年 青山 千紘さん

ゆうしゅうしょう
優秀賞

さっぱりトマトのチーズケーキ

ときわちゅうがっこう ねん よしかい さ き
常盤中学校1年 吉開 咲喜さん

ゆうしゅうしょう
優秀賞

にんじんとトマトのミルクレープ

みあいしょうがっこう ねん よし み はる な
美合小学校6年 吉見 春菜さん

かん どうしょう
敢闘賞

トマト大福

もとじゅうしょうがっこう ねん ありよし もとき
本宿小学校3年 有吉 基さん
6年 有吉 要さん

〈最優秀賞レシピ紹介〉ホウレンソウシフォン

●材料(4人分).....

ほうれん草...50g	はくりき こ
牛乳.....75mℓ	薄力粉.....40g
卵白.....2個分	ベーキングパウダー...小さじ1.5
砂糖.....20g	生クリーム.....100mℓ
卵黄.....2個分	砂糖.....10g
砂糖.....7g	ゆであずき.....50g
サラダ油.....20g	

●作り方.....

- 1 ほうれん草をゆで、牛乳と一緒にミキサーにかけてペーストにする。
- 2 卵白に砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- 3 卵黄、砂糖、サラダ油、①、ふるった薄力粉、ベーキングパウダーを入れ、まぜる。
- 4 ②、③をまぜて、型に入れる。
- 5 160℃に余熱したオーブンで40分焼く。
- 6 冷めたら型から出して切り分け、砂糖を加えて泡立てた生クリームとゆであずきをはさむ。

ひとりぶん...エネルギー:294kcal、野菜摂取量:13g)

優秀賞及び敢闘賞のレシピは市ホームページで紹介しています。

平成29年度 岡崎市 ベジタブルスイーツコンテスト

検索