

かみかみ歯ッピー教室

母子保健班

日時 5月25日(火)
 ① 9:15～10:00 (インスタライブ配信)
 ② 10:15～11:00 (教室)
 ③ 11:15～12:00 (教室)
 場所 保健センター3階(すこやかセンター内)
 内容 むし歯予防の話、仕上げ磨きの方法について
 対象 令和2年6月・7月生まれの子どもと保護者
 費用 無料
 持ち物 母子手帳、バスタオル
 定員 ②・③各10組程度

もぐもぐごっくん離乳食教室

成人保健班

日時 6月7日(月)
 ① 9:15～10:00 (インスタライブ配信)
 ② 10:15～11:00 (教室)
 ③ 11:15～12:00 (教室)
 場所 保健センター3階(すこやかセンター内)
 内容 離乳食の量の確認、進め方、個別相談など
 対象 離乳食が2回食になる頃の子ども
 費用 無料
 持ち物 母子手帳、バスタオル、オムツ等 必要な物
 定員 ②・③各10組程度

今年度は39人で活動します

こんにちは！富里市地区保健推進員です

特定健診のお手伝いや、保健センターで行っている教室の協力などを担当しています。
 また、地域で子育て支援や健康づくり活動を行う予定です。

- | | | | | |
|--------------|-------------|------------------|----------------|-------------|
| 富里小・七栄小地区 7名 | 第一小地区 9名 | 根木名小地区 5名 | 日吉台小地区 6名 | 南小地区 7名 |
| 岡野 陽子 (七栄第2) | 相川美佐子 (中沢) | 二上 正栄 (大和NT) | 井上 清子 (日吉台1丁目) | 吉田幾久子 (旭) |
| 今井まさ子 (七栄第3) | 篠原真由美 (中沢) | 岩崎 早苗 (旭ヶ丘) | 中村 君枝 (日吉台2丁目) | ガスカ亜里沙(東立沢) |
| 橋本よし子 (七栄第3) | 森下てるよ (立沢) | 菅原富士子 (ファミリータウン) | 飯泉 早苗 (日吉台3丁目) | 岡田のり子 (三区) |
| 高橋 行江 (七栄第5) | 並木 菜苗 (新橋) | 相馬きよ子 (富里台) | 中村壽美子 (日吉台3丁目) | 越川 一恵 (三区) |
| 松尾美千代 (七栄第6) | 大城 延子 (南七栄) | 伊藤由美子 (根木名) | 国井貴美子 (日吉台6丁目) | 福田 明美 (立沢台) |
| 鈴木佐代子 (東七栄) | 野牧 恵子 (南七栄) | 浩養・旧洗心小地区 5名 | 松本ヒトミ (日吉台6丁目) | 鈴木美智子 (高野) |
| 北村 美和 (久能) | 丹 さく子 (南平台) | 佐々木佳代 (金堀) | 川島 ゆき (実の口) | 江原 ゆみ (武州) |
| | 橘 幸代 (南平台) | 山下久美子 (四区) | 芹川 照代 (二区) | |
| | 中山チエ子 (新中沢) | 引田 敏子 (二区) | | |

<敬称略>

健康 コラム Vol.6

～「食べる力」＝「生きる力」を育む～

食育とは、様々な経験を通じて、『食』に関する知識と『食』を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる力を育むことです。

食育が重要とされる背景には、近年、食に関連した様々な課題が浮上していることがあります。例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。また、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されています。

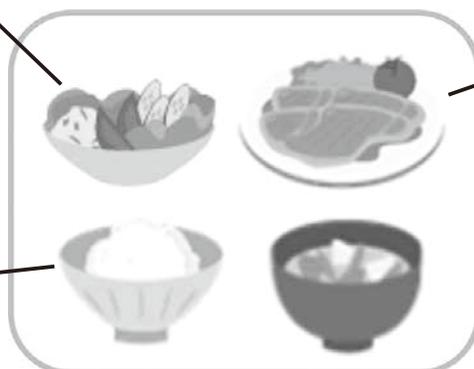
主食・主菜・副菜を基本にいろいろな食品を組み合わせることでバランスよく食べること、また、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせることで食べることなどが推奨されています。

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、主に体の調子を整える野菜、きのこ、海藻、こんにゃく等

主食

炭水化物を多く含み、エネルギー源となる
 ご飯、パン、麺類等



主菜

筋肉や骨・ホルモンなど体を構成したり、エネルギー源となる肉、魚、卵、大豆製品等