



「食育」って子どもだけじゃない！

食育とは… 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの（食育基本法）。
ゆえに、乳幼児から高齢者までの全世代に関係するものです。

涼しくなり、ゆっくりと本に親しむにはいい季節になりました。

■「読書の秋」本と給食のコラボレーション企画！

11月は読書週間にちなんで、本に出てくる食材や料理が保育園や小中学校の給食に登場します。
食事を楽しみながら、素敵な本の世界をのぞいてみませんか？

本の名前	物 語	給食の献立
『干したから…』 	私たちのまわりの「干した食べ物」。 干すことで食品を腐りにくく長持ちさせ、違うおいしさに変える。いろんな干したものを撮影した写真絵本です。	【小中学校】 ごはん 魚の干物 切り干し大根の煮物 豚汁（高野豆腐・干しいたけ） 干し柿
『どこからきたの？ おべんとう』	お弁当と一緒に入っているお母さんからのメモ。お弁当のアジフライは、どこからきて、どうやって食べられるようになるのか。食べ物はたくさんの方が関わって食べられるようになることを教えてくれます。	【小中学校】 アジフライ  ポテトサラダ
『やさいのおしゃべり』 	「ぼく、すてられちゃうのかな…」れいちゃんは冷蔵庫でくさりかけて悲しそうにしている野菜の声を聞きました。「食材を大切に」読み聞かせをしながら考えさせられる絵本です。	【保育園】 鶏肉と大根の照り煮

物語に出てくる料理なら、好き嫌いのある子でもちょっと頑張って食べられるかな！？本を読んでその世界に思いを馳せる…。テレビやゲームにはない、心躍るような本の世界を楽しんでみませんか？

いい にほんしょく

■ 11月24日は『和食の日』です

食事のバランスは、整っていますか？主食（ごはん）、主菜（魚や肉、卵）、副菜（野菜、きのこ類、海藻）をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります！

和食の特徴

- 一汁 汁物
- 一菜 メインとなる肉や魚
- 二菜・三菜 野菜、きのこ、海藻類



一汁三菜を基本とするスタイルはエネルギーや栄養素のバランスがよく、「うま味」を活かした油脂の少ない食生活が健康によいとされています。



【いのち】をいただく感謝をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を。

11/24 給食メニュー

町内保育園と小中学校の給食は地産地消の共通和食メニューです。
※献立内容は予定と異なることがあります

- ◎ご飯（あいちのかおり）
- ◎さけのてり焼き
- ◎昆布和え
- ◎小松菜のすまし汁

家庭用レシピを、町内の保育園や児童センター、健康生きがい課窓口、戸籍保険課窓口で配布します。

学校給食を話題に家族で話をしてみませんか？
給食をおうちでも再現してみませんか？

おうちでもお手軽に作れるレシピを公開しています



歯の健康センターのご案内

子どものフッ化物塗布、
成人歯科健診を実施します。

日時 11月13日(日)

午前9時30分から11時30分

場所 保健センター

(ほほえみプラザ2階)

対象者および定員

▽1歳から小学6年生 72名

▽大口町にお住まいの18歳以上の方
22名

費用 無料

主催 尾北歯科医師会

協賛 愛知県歯科衛生士会尾張北部

支部、大口町

申込みおよび問合せ先

健康生きがい課へ事前予約が必要です。

94-0051

自分の身体を知ろう!

体組成測定のお知らせ

体組成とは、筋肉・脂肪・骨・水分など、からだを構成する組成成分のことです。体重計に乗るのと同じように体組成計に乗るだけで測定でき、からだについて詳しく知ることができます!

11月10日 木

午後1時30分から3時30分

※詳しい時間はお申し込みの際にお伝えします

対象 大口町にお住まいで18歳以上の方

場所 ほほえみプラザ 1階 多目的室

内容 体組成測定 と 結果説明

定員 30名程度 ※要予約 (先着順)

申込み期限 11月7日(月)まで

申込みおよび問合せ先

健康生きがい課 94-0051



高齢者と障がい者の総合相談窓口

大口町地域包括支援センター便り

生活習慣病を予防して、いつまでも元気!

生活習慣病と介護予防の関係

生活習慣病とは、「健康的と言えない生活習慣」が関係している病気の事です。高血圧症、糖尿病、高脂血症、呼吸器疾患、肝機能障害、脳血管障害、癌など多くの疾患が含まれます。

また、介護が必要となる理由の多くも、「認知症、高齢による衰弱、転倒・骨折」など運動機能や生活機能の低下によるものが少なくありません。いい換えると、「いつまでも元気に過ごす」ためには、日頃の生活習慣がカギを握っているのです。

やってみよう!自分でできる、生活習慣病チェック

- たばこを吸う。
 - お酒をよく飲む。
 - 脂っこい食事が多い。
 - 濃い味付けの食事が多い。
 - 運動をあまりしない。
 - 睡眠不足である。
 - ストレスを抱えている。
- ※当てはまる数が多いほど、生活習慣病のリスクが高まります。

生活習慣病の予防について

「無二少三多」を心がけましょう!

一無二少三多は、池田義雄さん(東京慈恵会医科大学元教授)が考案した、健康習慣のスローガンです。

一無…「禁煙」のすすめ

二少…①「少食」(腹7分から8分目)、②「少酒」(日本酒は1合まで、休肝日は週2日)のすすめ

三多…①「多動」(ウォーキングや筋力トレーニングを取り入れる)、②「多休」(しっかりと休養をとる)、③「多接」(多くの人物・事に接する)のすすめ



生活習慣病は、今の生活を見直すことが予防への第一歩です。健康に関する心配事がある方は、かかりつけ医や地域包括支援センターへ早めに相談しましょう!

問合せ先

大口町地域包括支援センター

94-2227