



「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。

いい にほんしよく

■ 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！

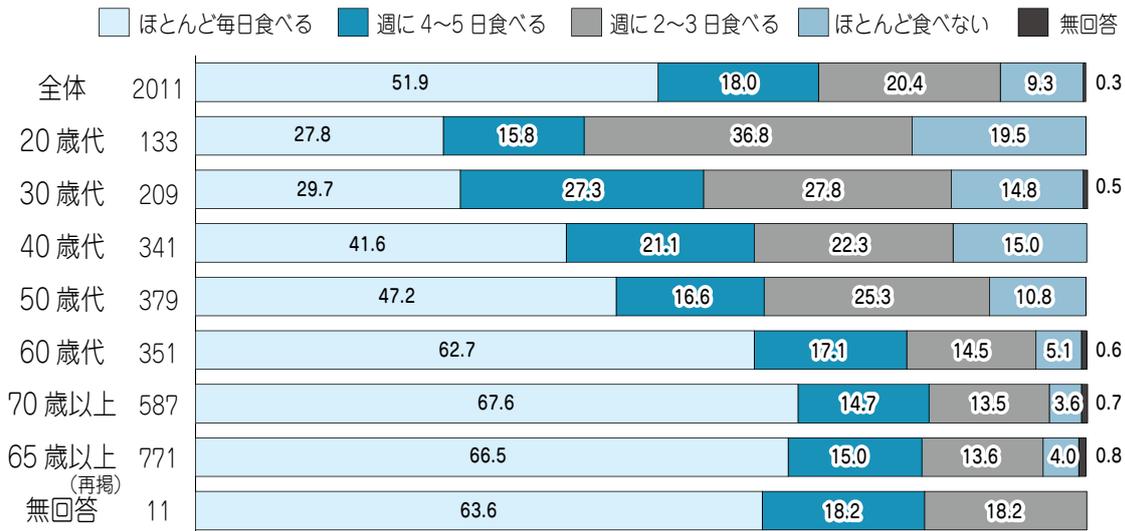
和食の特徴

- 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。

昨年度、愛知県がおこなった「令和4年度愛知県生活習慣関連調査」によると、「1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか」という適切な量と質の食事の摂取状況は以下のとおりでした。



できるだけ欠食（食事を抜く）をしないこと、食べるときは1品だけにならないようにすること、1品で済ませる食事が続かないようにすることなど、日々の心がけで食事の内容は変えられます。定食型のお膳をイメージして、食べるものを組み合わせてみましょう。

11/21

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。

- ◎あいちの大根菜ごはん
- ◎さけの西京焼き
- ◎昆布和え
- ◎小松菜のすまし汁

※献立内容は予定と異なることがあります

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

おうちでも手軽
に作れるレシピを
公開しています



■ 毎月19日は「おうちでごはんの日」

学校給食や和食を話題に家族で話をしてみませんか？

【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。



今月の健康俳句 中国博 妻と行きし日 夏帽子 玉置修
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

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5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 70名

▽町内にお住まいの18歳以上の方

20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

健康課へ事前予約が必要です。

☎94-0053

健康講座

睡眠編

「良い睡眠とは―眠りチェックと今

夜から出来る改善法伝授―」

日時 11月29日(水)

午後1時30分から3時30分

場所 ほほえみプラザ4階

ほほえみホール

内容

▽眠りの仕組み 心地よい眠りとは

(必要な睡眠時間・質など)

▽眠りチェック 心地よく眠るための方法

▽眠りを妨げるもの 避けるべきもの

講師 中部大学 生命健康科学研究

所 睡眠・認知症予防プロジェクト

ト中部大学推進センター 睡眠相

談室 宮崎総一郎さん

対象 町内にお住まいの方

持ち物 筆記用具

定員 50名程度(先着順)

申込み期限 11月22日(水)

申込みおよび問合せ先

健康課 ☎94-0053

自分の体を知って体力UP!

体組成測定・運動講座のお知らせ

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!結果をもとに効果的な運動を知ろう!

午前の部

9時30分から11時30分

午後の部

1時30分から3時30分

12月5日(火)

※健康推進員の研修と合同でおこないます

対象 大口町にお住まいの方

場所 ほほえみプラザ 1階 多目的室

内容 ●体組成測定

●運動講座 講師 運動指導士 長谷川弘道さん

定員 各回15名 ※要予約(先着順)

持ち物 運動靴・動きやすい服装・お茶・筆記用具

申込み期限 11月15日(水)まで

申込みおよび問合せ先 健康課 ☎94-0053



文化芸術から多様性を感じよう

「アートでわくわく 心の出会い」展 作品募集

日時 12月5日から8日

午前10時から午後5時(最終日午後4時まで)

場所 イオンモール扶桑 セントラルコート

参加費 無料

●作品は壁面に飾れる作品なら、手芸・写真・折り紙等なんでもOK

●12月4日午後1時から3時の間にイオンモール扶桑に作品を搬入し、8日午後4時以降に搬出できる方。郵送も可能です。

●参加ご希望の方や詳細についてのご質問等は、笑夢のホームページ「お問合せ」か、ぶらねっと扶桑(☎0587-75-3082)へお願いします。

●参加申し込みは11月中旬までです。

主催 ボランティア団体笑夢 共催:扶桑町

協力 ボランティアのみなさん

後援 文化庁・愛知県・扶桑町教育委員会・大口町・大口町教育委員会・扶桑町社会福祉協議会

