

食育

だより 24

お弁当の合言葉は「おいしそう」

毎日のお弁当、そして特別な日のお弁当。一日が楽しくなる、そんな元気全開のお弁当を作るには…「おいしそう」の5つのルールを守るだけなのです。ぜひ覚えてくださいね。



お おきさ … 自分にぴったりの弁当箱を選びましょう。
 … 作りたい弁当のエネルギー量と弁当箱の容量はほぼ同じ 例) 600Kcal ≒ 600ml
 弁当箱に水を入れて、計量カップに水を移し、容量を量ってみましょう。

い ろどり … なにより大事なことは、できあがりがおいしそうな彩りであること！

し ゆしよく … 主食(ごはん・パン・麺)：主菜(肉・魚・卵・大豆製品)：副菜(野菜)を
 (主食)・主菜・副菜 「3：1：2」の割合出でバランス良く盛り付けましょう。

そ れぞれちがう料理 … 主菜と副菜は同じ調理方法にしないように工夫しましょう。

う ごかない … ぎゅうぎゅうでも、すきすきでもなく、中身が動かないようしっかり詰めます。

8月12日 さんぴーの出雲にて **夏休み子どもクッキングを開催** お弁当について学びました！



参加者の声

弁当作りは今日が初めてで、楽しみにしていました。最初は主菜と副菜の量は同じ量だと思っていたけど、副菜が主菜の2倍というきまりがわかってびっくりしました。いろいろ勉強になりました。



私がお母さんがお弁当を作っているところを見た時、簡単なのかなあと思っていましたが、作ってみるとちょっと難しかったです。いつも大変なのにお弁当を作ってくれるお母さんはすごいです。

毎月19日は **食育の日**



市では、毎月19日に栄養士から市民の皆さんに食に関するコラムを発信しています。旬の食材の栄養・効能を紹介し、レシピを提供。お弁当のおかずにもってこいのレシピもありますよ。ぜひ出雲市ホームページまでアクセスください！(お弁当特集は H21年 8月号に掲載しています)

<http://www.city.izumo.shimane.jp/>
 → 市政 → 暮らしの情報 → 食育 の順でクリック

おたすね
 健康増進課 ☎ 21-6829

10~12月 歯周疾患検診を実施します

市では、40歳・50歳・60歳・70歳の「節目年齢」の方を対象に、歯周疾患検診を実施します。

- 検査内容 問診、歯周組織検査、歯科保健指導、プロフェッショナルクリーニング
- 受診場所 市内歯科医療機関(案内はがきに記載しています)
- 個人負担金 500円(ただし、満70歳の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料)

※対象者の方には個別に案内はがきを送付します。

歯周疾患、むし歯は歯の喪失原因となる病気です。特に歯周疾患については、気づいたときには手遅れになる事が多く、また歯の喪失は40歳を境に急増すると言われていました。

現在、症状がない方もこの機会に歯周疾患検診を受診され、80歳になっても20本以上自分の歯をもつ8020(はちまるにいまる)を実現し、生涯を通じて健康で心豊かな生活を送りましょう。

おたすね
 健康増進課
 ☎ 21-6976

10月の健康カレンダー

おたずね／本庁健康増進課、各支所健康担当課
子育て支援センターに関することは、子育て支援課

子育て

事業名	とき	ところ	内容など	
こども家庭相談	15(金) 9:30~16:00	いずも子育て支援センター	※要予約(☎21-5772)	
うきうき音楽遊び	21(木) 11:00~12:00		親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	
かみかみタイム(離乳食)	19(火) 11:00~12:00		対象/生後7・8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃) 持ってくるもの/母子健康手帳	
両親学級	16(土) 14:00~16:00		対象/妊娠中期以上の妊婦とその家族 参加費/500円 持ってくるもの/母子健康手帳 ※体操のできる服装	
妊婦・乳幼児健康相談	6(水)・13(水)・20(水)・27(水)		対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 持ってくるもの/母子健康手帳	
おっぱい相談	14(木) 9:30~12:00		スタッフ/保健師・栄養士と助産師(1・3週)・歯科衛生士(2・4週)	
ベビーマッサージ講習会	18(月) 10:00~11:00		対象/母親ほか 持ってくるもの/母子健康手帳/バスタオル・タオル ※要予約(☎21-1496)	
わくわく音楽あそび	20(水) 10:30~11:30		対象/4か月健診終了児~7か月の赤ちゃんとその家族(1回食頃) 参加費/100円 ※要予約、先着15名託児可(☎21-6829)	
もくもくごっくん(離乳食教室)	12(火) 10:00~12:00		音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	
ポリオ集団予防接種	12(火)・13(水)・14(木)・19(火)・21(木)	出雲保健所	1回目及び2回目の投与について、初めて対象になられる方へ個別通知します 対象/生後90か月未満 持参品/予診票・母子健康手帳	
わいわいキッズ	4(月) 11:00~11:30	ひらた子育て支援センター	健康運動実践指導者の指導による親子体操	
ひらたびよびよサロン	13(水) 10:00~11:30		あかちゃん連れで参加できるママのリフレッシュルーム	
リズムであそび!	18(月) 10:30~11:30		音楽療法士の指導でリズムや音楽に合わせて体を動かします。	
お医者さんと話そう	21(木) 14:00~14:30		小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座 テーマ/インフルエンザ	
妊婦・乳幼児健康相談	22(金) 9:30~10:30		スタッフ/保健師、看護師、栄養士、助産師、歯科衛生士、保育士 持ってくるもの/母子健康手帳	
育児相談	26(火) 予約制:午前中	平田支所相談室	※要予約(☎63-5780)	
プチッコひろば	20(水) 10:00~11:00	さだ子育て支援センター	ベビーマッサージ	
すくすく相談日	27(水) 9:00~11:00	(須佐保育所)	持ってくるもの/母子健康手帳	
あかちゃんとおかあさんのつどい	16(土) 14:00~16:00	たき子育て支援センター	乳幼児の身体測定及び発達相談	
こんなに大きくなったよ	26(火) 9:30~11:30		乳幼児の身体測定及び誕生会	
妊婦・乳幼児健康相談	13(水) 10:00~10:30	湖陵保健福祉センター	スタッフ/保健師、看護師、栄養士、助産師、歯科衛生士、保育士 持ってくるもの/母子健康手帳	
アップルひろば	19(火) 9:00~12:00	こりょう子育て支援センター (ハナス保育園)	対象/0・1歳児 身体計測・相談	
	21(木)		対象/2・3歳児 身体計測・相談	
孫育てサロン	15(金) 9:30~11:30		対象/在宅でお孫さんの世話をしている祖父母と孫	
乳幼児健康相談	26(火) 10:00~11:00	大社健康福祉センター	持ってくるもの/母子健康手帳	
ポリオ集団予防接種	5(火)・6(水) 13:30~13:50		1回目及び2回目の投与について、初めて対象になられる方へ個別通知します 対象/生後90か月未満 持参品/予診票・母子健康手帳	
おやこなかよし教室	8(金) 10:00~11:30		大社体育館	キッズなかよし体操
	15(金) 10:00~11:30		出雲大社	どんぐりひろい ※雨天の場合 たいしゃ子育て支援センター
	22(金) 10:00~11:30		たいしゃ子育て支援センター	10月生まれの誕生会 おやつ作り 要予約(☎53-2666)
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	20(水) 10:00~11:30	大社体育館	キッズなかよし体操	
	26(火) 10:00~11:30	たいしゃ子育て支援センター	離乳食教室 要予約(☎53-2666) おやこで運動あそび	

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H22年5月生まれ】 1歳6か月児健診【H21年3月生まれ】 3歳児健診【H19年9月生まれ】
※平田地域における9月の「お医者さんと話そう」は、9月30日(木)14:30~15:00に変更になりましたのでお知らせいたします。

健康相談

事業名	とき	ところ	内容など
すこやかライフ健康相談	26(火) 9:30~12:30 13:30~16:30	出雲市健康文化センター	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎21-6979)
	8(金)・15(金) ★22(金) 9:00~12:00 13:00~16:00	平田支所相談室	健康・食生活相談 ※要予約(☎63-5780) ★は夜間相談18:00~21:00
	7(木) 9:00~12:00	佐田支所相談室	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎84-0118)
	25(月) 9:30~12:00	多伎支所相談室	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎86-3116)
	19(火) 9:00~11:30 13:15~16:00	湖陵保健福祉センター	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎43-1215)
19(火) 9:30~12:00 13:30~16:00	大社健康福祉センター	健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎53-3116)	
心の健康相談	6(水)・20(水) 13:00~14:30	出雲保健所	※要予約(☎21-1653)
	12(火) 13:30~17:00	平田支所相談室	※要予約(☎63-5562)
	26(火) 13:30~16:30	スサノオホール分館相談室	※要予約(☎84-0118)
	19(火) 14:00~16:00	多伎コミュニティセンター健康教室	※要予約(☎86-3116)
	20(水) 13:30~15:30	湖陵保健福祉センター	※要予約(☎43-1215)
7(木) 14:00~17:00	大社健康福祉センター	※予約不要	
酒害相談・家族交流会	13(水) 9:00~11:00	出雲保健所	※要予約(☎21-1653)

子宮がん施設検診・乳がん検診・・・随時実施中

～日本脳炎の予防接種について～
日本脳炎予防接種については、平成17年からワクチンの副作用により接種勧奨を中断しておりましたが、平成21年に新しいワクチンが開発され、接種環境が徐々に整ってきたため、平成22年度は満3歳になられる方を対象に1期の接種勧奨として個人通知を実施することになりました。
なお、平成22年度の接種勧奨は、ワクチンの供給量が十分でないため、満3歳になられる方のみ実施することになっておりますが、1期については満3歳以上7歳6か月未満の年齢、2期については満9歳以上13歳未満の年齢であれば定期接種の対象になりますので、接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。
また、平成17年の接種勧奨中断により1期の定期接種の対象年齢を超過された方に対する接種については、2期の対象年齢(満9歳以上13歳未満)において1期の未接種分を接種できることになりました。詳しくはホームページ(市政トップページ → 健康)をご覧ください。