

「食育」に取り組もう!

健康づくり課 健康係 (Tel.64-1515)

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

なぜ「食育」が必要なの?

近年、ライフスタイルの変化に伴い、「朝食をとらない」「不規則な食事」「栄養の偏り」などの食生活の乱れにより、生活習慣病や肥満になる人が増えています。

心身ともに健康で、生涯にわたって生き生きと暮らすために、健全な食生活を実践できる力を身に付けることが重要です。

こんなことも「食育」につながります

できることから食育をはじめてみましょう!



1 家族や友人などと楽しく食卓を囲む



3 栄養のバランスをとる (自分の食事をチェック!)



2 朝食をとる習慣を身に付ける



10 自分で野菜を栽培して料理する

「みやま市食育推進計画」を策定しています

この計画をもとに、保育園、学校、行政機関などの関係団体が相互に連携しながら食育の推進に努めています。みやま市の計画は、市ホームページをご確認ください。



▲食育推進計画

みやま市の食育目標

- ①食育の大切さを学び、生涯にわたる健康と、健全で豊かな人間性を育む
- ②豊かな自然に育まれた農水産物の地産地消を実践し、活気あるみやま市をつくる

今月の逸品! 鶏ささみのナッツ焼き



207kcal、塩分0.8g、食物繊維2.8g (1人当たり)

材料 (4人分)

鶏ささみ	4本	スライス	
濃口しょうゆ	大さじ1	アーモンド	60g
酒	大さじ1	油	大さじ1
みりん	大さじ1/2	きゅうり	1本
からし	少々	青じそ	4枚
小麦粉	適宜	レタス	4枚
卵	1個	レモン	1/2個

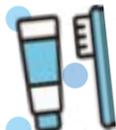
作り方

- ①鶏ささみは筋を取り、ラップに包んでめん棒で軽くたたいて厚みを均等にし、④の調味料に20分ほどつけておく。
- ②きゅうりは、せん切りにし、水にさらしてざるにあげる。
- ③スライスアーモンドはめん棒などで細かくしておく。
- ④①の鶏ささみの汁気をきり、小麦粉、溶き卵、スライスアーモンドの順につける。
- ⑤フライパンに油を熱し、弱火で焦がさないように焼く。焼けたら食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ⑥皿にレタス、②のきゅうりをしき、鶏ささみを盛り、くし切りにしたレモン、せん切りにした青じそを飾る。

毎月19日は食育の日 ~みやま市食生活改善推進協議会~

きれいな歯のぼくたち・わたしたち

3歳児健診で虫歯がゼロだったお子さんです。



高口 千華 ちゃん (瀬高町)



松永 白彪 ちゃん (瀬高町)



掲載希望者は、写真を3歳児健診時または市役所(本庁)子ども子育て課へお持ちください。

子ども子育て課 子育て世代包括支援センター係 (Tel. 64-1520)

地域を見守る民生委員・児童委員



4月27日、山川市民センターでみやま市民生委員児童委員協議会総会が開催されました。総会では功労者へ表彰伝達が行われ、【永年勤続退任民生委員・児童委員表彰】内山田建夫さん【福岡県民生委員児童委員協議会会長表彰】具志道次さん、松崎千鶴子さん、山口京子さん、松野慎一さんが表彰されました。また、5月12日は「民生委員・児童委員の日 活動強化週間」に合わせて、道の駅みやまで街頭啓発活動が行われ、民生委員・児童委員の活動をPRしました。

県代表として全国大会でベスト8に



5月8日、瀬高中学校3年の松尾彩里さんが3月に開催された、ソフトボールの「都道府県対抗全日本中学生女子大会」出場を市長と教育長に報告しました。松尾さんは「県を背負って戦うことは楽しかった。次は所属しているチームでも頑張ります」と話しました。

色とりどりの鯉のぼりが青空を泳ぐ



5月5日、高田濃施山公園で「鯉恋来」が開催されました。会場に設置された鯉のぼりは、およそ150匹。イベント当日は晴天に恵まれ、濃施山公園での思い出を絵に描くスケッチ大会や段ボール迷路などもあり、来場した人たちを楽しませました。

水害に備え、消防団が訓練



4月23日、市消防本部署外訓練場で消防団の水防訓練が行われました。訓練の内容は、土のう作成やビニール被覆工法など。参加団員は連携しながら訓練に取り組み、水害発生時に備えて水防工法の技術などを高めました。

市立図書館の取り組みが表彰



4月25日、市立図書館の横山浩志館長が市長と教育長に「子供の読書活動優秀実践図書館 文部科学大臣表彰」の受賞を報告しました。赤ちゃんおはなし会やファミリー読書など、子どもの発達段階に応じた読書活動の推進が評価され、受賞となりました。