

食育だより⑥ 「食育」に関連する取り組み 生涯学習係

教育委員会生涯学習係では、市民の皆さんが気軽に参加していただける講座を多数開催しています。今回はその中から「食育」に関連する取り組みについて紹介します。

◆レッツチャレンジ!!

小学生を対象とした事業、「レッツチャレンジ!!」では市内の子どもたちが「駄菓子作り」に挑戦しました。女性大学の受講生の皆さんも異世代交流の一環として参加し、子どもたちと一緒に楽しんでいただきました。わたあめやべっこうあめ作り、先生に作ってもらったカルメ焼きをおいしく食べることができました。その中でも、わたあめ作りは好評で、何度もわたあめを作って食べる子もいました=写真=。



◆市民講座

市民講座では、ガタタン作りが毎年恒例となっています。この講座は、講師の先生を毎年変更することで、毎回違ったガタタンの作り方や味を知ることができ、今回は「かくれんぼ」店主の田村浩さんを講師に招き、芦別市民が大好きなガタタンの作り方を伝授していただきました。参加者からは、「初めて参加したが、思ったより具をたくさん使ってあったり、作り方を丁寧に教えていただいておいしく作れました」「家族のために作りたと思います」などの感想が聞かれ、大好評の講座となりました。

◆女性大学

毎年、市内在住の18歳以上の女性を対象に家庭生活や一般教養についての学習、レクリエーション活動を行っている女性大学では、昨年12月、芦別地区栄養士会から講師を招き「スペシャルクッキング」と題した調理実習を行いました。今回は、家庭でも簡単に作れる健康料理として「ほたてのおこわ」や「チキンと野菜のグリル」、「簡単コーンスープ」、「チョコムース」の計4種類の料理に取り組みました。普段家庭で作る料理とはまた違った献立を作ることで、参加者同士の会話も弾み楽しい食育の講座となりました。

生涯学習係では今後も多くの市民の方に関心を持っていただける講座を開催していく予定です。皆さんもぜひ講座に参加して、食の楽しさを味わってみませんか？

★家庭で食育を実践しよう★ (第3次芦別市食育推進計画より)

- ㊦ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ㊧ しょっぱい味は控えめに
- ㊨ ベジタブル(野菜)はたっぷり
- ㊩ つかおう！芦別産のおいしい食材
- ㊪ 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

今月の一品

カボチャ白玉のフルーツポンチ



1人分のカロリー
【179Kcal】

提供：芦別地区栄養士会

カボチャが黄色い色をしているのは体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが多いためです。カボチャにはさらにビタミンCやEが豊富でこれらのビタミンは協力して、がんや動脈硬化を予防する働きをします。

▶材料 2人分.....
・カボチャ40g・白玉粉50g・ミカン缶40g・リンゴ1/6個・柿1/4個・ゆであずき20g・水100ml・ガムシロップ(砂糖25g+お湯75cc)

▶作り方.....
①カボチャはスプーンで種とわたを取り、一口大に切る。耐熱の器に入れてラップをかけ、電子レンジで約3分、

軟らかくなるまで加熱する。熱いうちにフォークでつぶしてなめらかにし粗熱を取る②ボールに白玉粉と①③を入れ、水を少しずつ加えて指で粒をつぶすようにし、水分が粉となじむまで混ぜ、手に粉がつかなくなり耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。直径1.5～2cmに丸めて真ん中をへこませる③鍋にたっぷりの湯を沸かし②を入れて強火でゆで、流水で冷やす④りんごと柿は食べやすく一口大の大きさに切り分ける。みかん缶は実とシロップを分けておく⑤ゆであずきは缶から出して水気を切っておく⑥皿に果物と③⑤をのせて缶詰のシロップを入れる

□健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他
3・4か月児健康診査	4月26日(木) 12:40~12:50	平成29年12月~平成30年1月生まれの乳児
7・8か月児健康相談	4月26日(木) 12:50~13:00	平成29年8月~9月生まれの乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	4月19日(木) 5月10日(木)	1歳6か月~小学校入学前の幼児(予約制)
育児相談室	9:30~15:30	身体測定、子育て全般についての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

学校法人芦別みどり幼稚園~子ども・子育て支援事業~

★ちびっこランドのお知らせ★ 《2歳児親子教室》

月に2回程度、子ども・子育て支援事業の一環として「ちびっこランド」を開催します。幼稚園の様子を知っていただくとともに、お子さんやお母さん同士の親睦・交流を深めていただく場として、ぜひご利用ください。

○対象年齢 平成27年4月2日~平成28年4月1日までに生まれた未就園児(本園の満3歳児に入園願書を提出されているお子さんも対象)。

○実施時期 5月16日(水)に第1回目のちびっこランドを開催します

○申込方法 5月1日(火)より、お電話での先着予約となります。たくさんの方々に利用していただけるよう、その都度、予約を受け付けます。

■5月のちびっこランド実施日・内容

実施日	内容
5月16日(水)	幼稚園で遊ぼう!
5月23日(水)	親子で遊ぼう!

●詳細 芦別みどり幼稚園☎22-3426、または芦別みどり幼稚園ホームページ(トップページの「ちびっこランド」をクリック)をご覧ください

□巡回児童相談のご案内

岩見沢児童相談所の巡回児童相談を開催します。

○場所 子どもセンター2階相談室

○相談内容 発達相談、養育相談、療育手帳の申請及び再判定など

○相談員 岩見沢児童相談所(児童福祉司、判定専門員)

○料金 無料

○その他 予約が必要となりますので、事前に申し込みをしてください。

●申し込み・詳細 子どもセンター内家庭児童相談室 ☎24-2771

◎わんぱくデー

のびのび体を動かして、元気に遊びましょう。

日時	4月16日(月)午前10時45分~11時40分
場所	児童センター体育室
対象	1歳~就学前のお子さんと保護者
持ち物	飲み物



◎子育てサロン

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。

日時	4月20日(金)午前10時~11時30分
場所	であえーる緑幸団地集会所(南2条東2丁目5番地)
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内容	春の日の工作
持ち物	お子さんに必要な物
費用	無料



●申し込み・詳細 子育て支援センター係☎24-2778

□集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	4月19日(木)	保健センター(12:45~13:00)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み・詳細 健康推進係

お子さんの定期接種が平成30年4月より、砂川市立病院と富良野協会病院でも無料で接種できるようになりました

○定期接種が受けられる市外医療機関

医療機関名	住所	電話番号	接種できる曜日・時間
砂川市立病院	砂川市西4北3-1-1	0125-54-2131	月~水、金曜日 13:15~15:00
富良野協会病院	富良野市住吉町1-30	0167-23-2181	木曜日13:30~15:30 (予約は月~金曜日 14:00~16:00)

※予約が必要です。希望日の1週間前までに医療機関に直接予約してください

○対象となる予防接種 ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、四種混合、二種混合、BCG、麻しん・風しん混合、水痘、日本脳炎、子宮頸がん予防、不活化ポリオ、麻しん、風しん

○その他 ①定期接種の対象年齢を過ぎた場合などでの任意接種は、自己負担になります②上記以外の市外医療機関で接種した場合は、自己負担になります③上記以外の市外医療機関で接種した場合でも、(1)保護者が出産のため里帰りし、共に他の市町村に滞在している方(2)長期入院または基礎疾患管理中で、主治医の指示及び管理のもとで予防接種を受ける必要のある方(3)その他特別な理由があると市長が認めた方は、償還払い制度の該当になる場合がありますので、必ず事前にご相談ください

●詳細 健康推進係