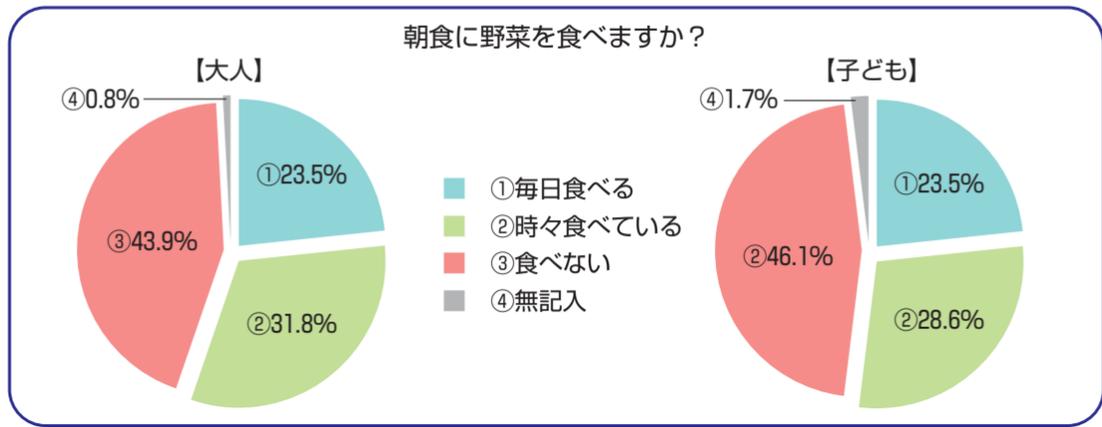


「食」から発信、地域の健康づくり 野菜・朝食・共食について

市四課栄養士会(障害福祉課・健康課・保育課・学務課)では、食を通して市民の健康づくりのお手伝いに取り組んでいます。
詳しくは保育課係 ☎470・7745へ。

(図1) 26年度 野菜・朝食・共食に関するアンケート結果より



(図2)

野菜を1日5皿食べよう！
大人は1皿70g 子どもは1皿50g

例えば保育園の子どもでは…

1皿分	給食とおやつで2皿分	2皿
具だくさんみそ汁	中華風おこわ	ピーマンソテー
		ほうれん草ケーキ
		野菜たっぷりカレー
		サラダ

やさいたっぷり
大人は1日350g (子どもは1日250g)

楽しい食事
みんなで一緒に食べるとおいしさが増します。
楽しい会話や環境で食欲も増します。

ごはんと型で抜いたりすると子どもたちも大喜び！

にんじんおいしいね！
おいしいわねー

②一緒に食べましょう
共食のすすめ

家族や友人が食卓を囲んで一緒に食事を取ることを、「食」を「共」にすると書いて共食と言います。共食をすることで食の幅が広がり、食事のマナーが身に付いたり、おいしく楽しく食べることが出来ます。前述のアンケートで、食事をお子さんと一緒に食べている状況を伺ったところ、ほとんどの家庭で週に複数日一緒に食べるようにしていること、週末は必ず一緒に食べるよう努力していることが分かりました。

公立保育園6園では、毎年家庭での食事の様子を把握するためにアンケートを実施しています。
今年度は、野菜・朝食・共食に関するアンケートを実施しました(26年11月調査、配布数604人/回収率88.2%)。その結果、朝食に野菜を食べている人は、大人も子どもも「毎日食べる」「時々食べている」を含めて50%程度でした(図1参照)。

①朝食に野菜を食べましょう！
健康のためには、野菜を「大人は1日に350g以上、子どもは250g以上」食べることが望ましいと言われています。朝食にも野菜を食べることで、野菜を食べる量が増えます。例えば朝、具だくさんのみそ汁1杯(野菜量70g)のようにいろいろな野菜を組み合わせ、1日に5皿以上の野菜料理を食べるように意識しましょう(図2参照)。
保育園では、子どもがおいしく野菜を食べられるよう、メニューを考えています。保育園で人気の野菜の入ったメニューをご紹介します。

☆にんじんふりかけご飯☆

朝に野菜1品。地場産のにんじんと小松菜を使った子供たちに人気のふりかけです。



《材料》(4人分)

- ごはん……………茶わん4杯
- にんじん……………1/2本
- 小松菜……………3茎
- しらす干し……………大さじ3
- ごま油……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- みりん……………小さじ1

《作り方》

- ① にんじんをフードプロセッサーで細かくする(または下ろし金で下ろす)。
- ② 小松菜はゆでて、みじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、①としらす干しを炒める。
- ④ 火が通ったら、②としょうゆ、砂糖、みりんを入れ、水分がなくなるまで炒める。ごはんにかける。

母子保健事業推進のために、国の計画「健やか親子21(第2次)」が、27年度から始まります。これを踏まえ、市では、「子どもが健やかに成長でき、安心して子育てができるまち東久留米」を目指して、「東久留米市母子保健計画(案)」をまとめましたので、皆さんのご意見をお聞かせください。

【閲覧期間・場所】 閉庁日を除く2月16日(月)～3月8日(日)に、健康課(わくわく健康プラザ1階)、市政情報コーナー(市役所2階)、市ホームページでご覧いただけます。

「東久留米市母子保健計画(案)」に対するパブリックコメント(ご意見)を募集します

【ご意見の提出方法】 2月16日(月)～3月8日(日)に(必着、「東久留米市母子保健計画(案)への意見」と明記して、住所・氏名・年代(例「40代」)、ご意見(書式は自由)を記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内健康課保健サービス係宛て郵送、フ

《ご意見の主な内容》

- ・所得税、市民税・都民税を申告書の受け付けが始まります
- ・児童扶養手当法の一部が改正されました
- ・「親子農業体験」にご参加ください
- ・東久留米駅西口昇降施設への有料広告を募集しています

2面
3面
5面
7面

東久留米市を舞台にした漫画、「東のくるめと隣のめぐる」が発刊!

湧水の町、東久留米を舞台に描く、ご近所恋愛コメディ漫画「東のくるめと隣のめぐる」の第1巻が2月10日に発刊されました。

<あらすじ>

退屈な高校生活を送る耕助。そんな彼がちょっとぶり気になっている隣の席の塚原めぐる。ある日、父の仕事の都合により耕助は東久留米に引っ越すことに。だが、偶然にも隣の家の住人は塚原めぐる、その人であった。学校では見せない彼女の意外な一面を知ることによって耕助は強く想いを寄せることになっていくのだが…!?

<著者紹介>

我孫子祐(あびこ・ゆう)
愛猫と共に東久留米市在住。秋田県出身。漫画専門学校に通うため上京。第1回角川漫画新人大賞・入選。現在、WEBコミックサービス「ComicWalker」にて「東のくるめと隣のめぐる」を連載中。著書に「スライムさんと勇者研究部」(全4巻)講談社刊。



随所に東久留米の風景が登場します

<書誌情報>

- 【レーベル名】 角川コミックス・エース
- 【タイトル】 「東のくるめと隣のめぐる」①
- 【発行】 KADOKAWA
- 【定価】 580円(税抜き)