



めざましスイッチ・朝ごはん!

「食」から発信、地域の健康づくり

市四課栄養士会(障害福祉課・健康課・子育て支援課・学務課)では、食を通して、市民の皆さんの健康づくりのお手伝いに取り組んでいます。詳しくは学務課☎470・7779へ。

夏バテを防ぐ食生活

「夏バテ」は「夏負け」ともい、夏の暑さに負けて、食欲や体力が無くなったり、疲れが取れず体がだるくなったりすることです。厳しい残暑を元気に乗り切るためには、食生活が大切です。

「な」何より大切、朝ごはん!

朝ごはんは大切なエネルギー源です。夏バテしないためにも、「めざましスイッチ・朝ごはん!」。しっかり食べましょう。

「つ」冷たい物の取り過ぎに注意!

暑いからと、冷たい物ばかりを飲んだり食べたりしていると、食欲が無くなってしまいます。

「ば」バランスの良い食事!

暑くて食欲が無いと、喉越しのよい麺類などに偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品や、ビタミンが多い野菜や果物を意識して取るようにしましょう。

25年都民の健康・栄養状況では、1日350g以上の野菜を摂取している割合は男性35.4%、女性31.9%でした。野菜70gを1皿として1日5皿以上、野菜料理を食べましょう。

「て」適度な運動!

エアコンが効いた部屋で1日中過ごす、消費エネルギーが少なくなってしまいます。朝・夕の涼しい時間に、散歩や簡単な体操で体を動かし、運動不足にならないように気を付けましょう。

「ぼ」帽子と水分を忘れずに!

外に出掛けるときは、熱中症予防のために帽子をかぶり、お茶や水などの水分を忘れずに持って行きましょう。小まめな水分補給が大切です。

「う」ウナギを食べて、夏バテ解消!

昔から日本では、ウナギを食べて栄養をつけ、暑さを乗り切る習慣がありました。たんぱく質・脂質・ビタミンA・疲労回復効果のあるビタミンB群を豊富に含むスタミナ食です。学校給食でも、うなぎご飯が登場しました。

「し」食欲増進の工夫をしよう!

ニンニク、ニラ、ネギなどを炒めたときの香りや、梅干しやレモンのさっぱりした酸味には、食欲増進効果があります。また、辛い物や香辛料は、胃腸の働きを活発にしてくれます。ただし、取り過ぎると胃腸に負担がかかるので、食べ過ぎには気を付けましょう。



小学校の食育掲示

野菜料理を1日5皿以上食べましょう

大人1日分の野菜料理の例

付け合わせ キャベツ トマト 1皿分	野菜サラダ トマト キュウリ レタス 1皿分
おひたし ホウレンソウ 1皿分	具たくさん味噌汁 大根 ニンジン ジャガ芋 ネギ シタケ 1皿分
肉じゃが煮 ジャガ芋 ニンジン タマネギ インゲン 白滝 2皿分	

家族や友人と一緒に食事をしよう

家族や友人と食卓を囲んで一緒に食事をすることを「食」を「共」にすると書いて共食と言います。また、一人で食事を取ることを孤食と言います。25年度の「東久留米市の食に関するアンケート」の結果からは、孤食や子どもだけで食事をすると、副菜が少ない、果物を食べる回数が減るなど、食生活に大きく影響することが分かっています。

◎誰かと一緒に食事をすると

- ・おいしく楽しく食べられます
- ・食の幅が広がります
- ・協調性が育まれます
- ・食事のマナーが身に付きます
- ・食の文化を伝えられます

仕事や習い事などで、そろって食事ができず、時間がずれても家族と同じ物を食べることで、おいしさを共感することができます。

楽しく食事ができる環境が増え、健康に生活できるよう、これからも食を通して、お手伝いをしていきます。



↑豚肉と昆布のまぜご飯「ししじゅうしい」の給食

子どもたちが元気に学校生活を送ることができるように、給食も工夫しています。7月の給食では暑さに負けないように、沖縄県の郷土料理を参考に「ししじゅうしい」や「ゴーヤチャンプル」を提供しました。

夏バテをしてしまったときは、少量でもバランスよく、いろいろな食品を食べることを心掛けましょう。

8月30日(日)～9月5日(土)は防災週間
27年度東京消防庁防災標語
身を守り 地域と協力 たすけあい

作者 内堀凌太さん(大田区在学)

9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日は「防災週間」です。
この機会に、一人ひとりがもう一度、身の回りで起こる災害について考え、地震などの災害が発生したときでも適切な対応が取れるように、防

◎まちかど防災訓練

市民の皆さんの自宅近辺で訓練場所として、消火器による初期消火訓練など、ご近所

生活や仕事などで困っている方へ

ご利用ください

生活困窮者自立相談支援事業

生活困窮者自立支援事業が4月から始まりました。この制度は、生活や仕事などで困っている方が一人で抱え込まないよう、自立に向けた相談や就労などの支援を行うものです。

【相談受付時間】開庁日の午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)
【相談窓口】福祉総務課(市役所1階)
※来庁が難しい場合は、ご相談ください。支援員が訪問します。

(1) 自立相談支援
【支援の内容】①生活の困り事や不安を抱えている場合は、電話(470・7741)または直接相談窓口へお越しください②生活状況と課題を分析し、自立に向けた支援を行います③自立に向けた目標や支援内容を一緒に考え、支援プランを作ります④支援プランは、関係者との話し合いを行って正式決定します⑤支援プランに基づき、生活状態や支援状況を確認します⑥課題が解決されると支援は終了し

【相談窓口】福祉総務課(市役所1階)
※来庁が難しい場合は、ご相談ください。支援員が訪問します。

(2) 住居確保給付金の支給
【支援の内容】離職などにより住居を失った方、また失う恐れの高い方が就職に向けた活動を行うことなどを条件に一定期間、家賃相当額を支給します。生活の土台となる住居を整えた上で、就職に向けた支援を行います

【支給対象者】次の①～⑧の全てを満たす方
①離職などにより経済的に困窮し、住宅喪失または喪失の恐れがある②申請日に65歳未満で、かつ離職などの日から2年以内である③離職前に

主たる生計維持者であった(離職前には主たる生計維持者でなかったが、その後離婚などにより申請時には主たる生計維持者となつていない場合も含む)④申請日の属する月の、申請者および申請者同一の世帯に属する者の収入合計が、基準額以下である⑤申請日に、申請者および申請者と生計を一つにしている同居の親族の預貯金の合計額が、希望している方

【支援の内容】離職などにより住居を失った方、また失う恐れの高い方が就職に向けた活動を行うことなどを条件に一定期間、家賃相当額を支給します。生活の土台となる住居を整えた上で、就職に向けた支援を行います

【支給対象者】次の①～⑧の全てを満たす方
①離職などにより経済的に困窮し、住宅喪失または喪失の恐れがある②申請日に65歳未満で、かつ離職などの日から2年以内である③離職前に

主たる生計維持者であった(離職前には主たる生計維持者でなかったが、その後離婚などにより申請時には主たる生計維持者となつていない場合も含む)④申請日の属する月の、申請者および申請者同一の世帯に属する者の収入合計が、基準額以下である⑤申請日に、申請者および申請者と生計を一つにしている同居の親族の預貯金の合計額が、希望している方

同士や家族など、少人数で気軽に行うことのできる防災訓練です。
予定が合わず地域の防災訓練に参加できなかった方や、短い時間で近所の方と防災訓練をやりたい方など、「まちかど防災訓練」のご相談は、防災週間期間に限らず随時受け付けていますので、東久留米消防署へご連絡ください。詳しくは同署警防課防災安全係☎471・0119(内線320)へ。

今号は4面です。

- 《今号の主な内容》
- ・マル障受給者証を更新します
- ・平和の千羽鶴の作製に協力ありがとうございました
- ・「お日さまサンサンフェスティバル」を開催します

2面

3面

4面