

# 私たち美波町のヘルスマイトです

美波町食生活改善推進協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域の健康づくりに取り組んでいるボランティアグループです。通称ヘルスマイトと呼んでいます。今年は29人でヘルスマイトの活動をスタートしています。その活動の中のひとつになる日和佐小3年生への食育授業を7月10日に行いました。

エプロンシアターでは、体の中にある臓器について子どもたちと一緒に確認しました。子どもたちは、自分の身長約4倍もある小腸の長ささにびっくりしていました。口から入った食べものは、胃を通過して小腸から吸収されます。食べた物をエネルギーにするために、血糖値を下げる唯一のホルモンである「インスリン」が頑張っていることを知ってもらい、一生に決まった量しか出ない「インスリン」を大事に使っていくために、3色そろそろ食事が大切である事を今回一緒に学びました。調理実習では、ヘルスマイトさんと一緒に美波町で朝収穫されたばかりの新鮮な野菜を使って、おにぎり、みそ汁、付け野菜を作って味わいました。

## (子どもたちの声)



甘い物をひかえて  
インスリンを  
無駄遣いしないように  
したいです。

日常、飲んだり、  
食べたりするジュースやお菓子に  
砂糖がとてもたくさん入っていて  
驚きました。



いろんなものを  
おにぎりに入れたら、  
あんなに美味しいとは  
知りませんでした。

インスリンが  
栄養に変えてくれると  
初めて知りました。

