

美波町では、子どもたちの食育を応援しています

10月26日、ヘルスマイトが由岐小学校にて、5年生6人、6年生8人に食育授業を行いました。

生活習慣病の発症予防のために、美波町では、小学5年生と中学2年生で血液検査を実施しています。子どもたちが受けた血圧測定、血液検査には、体のとても大切な情報がたくさんあることをお話し、健診を受けるということについて考えました。そして、糖尿病に大きく関係する「インスリン」は、一生の間に決まった量しか出ないことやどうしたらインスリンを大切に使うことができるかを考えながら自分たちの生活を振り返りました。

お弁当の日を実践している子どもたちは、包丁を上手に使うことでスムーズに調理をすることができました。自分たちで作った食事を食べながら、11月2日にある遠足のお弁当に「これ入れられるな」と相談する姿もみられました。また、保護者の方からは「子供が美味しかった～と言って帰って来た。これからも料理をしてもらいます。ぜひ、またこんな機会をつくってほしい」という声も聞かれました。

11月13日、各中学校では、子どもが作るお弁当の日提唱者の竹下和男先生による「こころの健康づくり講演会」が開催されました。子どもたちが、台所に立って料理することでたくさんの気づきや喜びを感じ、生きていく力をつける機会となることをお話しくださいました。“作ることの楽しさを子どもたちに”竹下和男先生からのメッセージです。



ヘルスマイトは野菜摂取量UPを推進します

「生活習慣病の予防のために必要な野菜の量は350gです」と呼びかけました。



11月3日(由岐町民運動会)



11月4日(日和佐町民運動会)