

身近な食のボランティア 食生活改善推進員

☎ 84-0327

毎日の食事ちゃんと食べていますか？

年末年始、不規則な生活や飲み過ぎ食へ過ぎで栄養バランスが崩れていませんか。

今回は、地域の食のボランティア・食生活改善推進員の活動を紹介します。

食生活改善推進員はどんな活動をしているのですか？

食生活改善推進員は地域の身近な食のボランティアです。料理にひと工夫することで、日ごろの食事に不足しがちなカルシウムや食物繊維・鉄分などを補い、とりすぎてしまいがちな、塩分、脂肪分を減らすアドバイスや作り方を教えてくれます。

また、健康づくりのための食事の基本について教えてくれます。



親子料理教室

具体的には次のような事業を行っています。

① 親子料理教室

夏休みを利用し食育事業として小学生と保護者を対象にこの教室を開催しています。共働き家庭が増えるなか、日常生活で、親子がゆとり時間を作れる余裕が少なくなっています。この事業をきっかけに、子どもの食体験を豊かにすること、推進員が「すごいね」「楽しいね」「大丈夫やってみよう」と少しの手伝いと子どもに声をかけるこ

とで子どもも楽しく、親も余裕をもって教えることの大切さを学べる事業です。

② 男の料理教室

男性が積極的に食生活に関心を持ち、日常習慣として食事を作れることを目的として、年4回開催しています。食事作りは奥さんに任せていたという方も、参加回数を重ねることにすばらしく上達します。また、家庭でも食事を作るようになり食材の扱い



包丁を持つ手が真剣です



みんなで試食

方も慣れてきます。

③ 鉄分やカルシウムをとる工夫の紹介と試食の提供

9月のあじさい健診・国民健康保険加入者対象の特定健診時に保健センターで鉄分やカルシウムをとる工夫の紹介と試食提供を行っています。家庭でぜひ作って欲しいメニューとして、「小松菜と海老の豆腐あんかけ」と「ひじきのナムル」の試食とレシピを608人に提供しました。

もあり健診後の試食と麦茶は、ごちそうであり、「食」の栄養バランスや食べ方を考える良い機会になっています。その他、衛生の講座として、「ゴキブリ駆除団子づくり講座」や「生活習慣病の予防のための料理教室」などを行っています。

詳細は、おしらせ版に掲載しますので、ぜひ参加してみてください。

食生活改善推進員になるにはどうすればいいの？

推進員になるためには、町が行う養成講座を受けることが必要です。講座の内容はカ



簡単にバランスのとれた食事の一例

食生活改善推進員養成講座を受けて地域活動してみませんか

今年も6月ごろから講座を開始します。今ある知恵に新たな食の知識を加え、自分と家族、身近な地域での食改善活動をやってみませんか。

子育てのポイント

81

Q おっぱいに執着してぐっまい食事が食べられない...

A もしお子さんがおっぱいに執着することでお母さんがお子さんの食事の量に影響していると感じ始めているのでしたらそろそろ卒乳を考へるころかもしれません。

はじめは、数日間おっぱいを欲しがって泣くので母子ともつらいかもしれませんが、でも、この時期を乗り越えれば、夜もぐっすり眠るようになり、食欲も増してくるでしょう。

親子のスキンシップが薄れるのを心配して、もう少しの間おっぱいを飲ませたい場合は、子どもの成長に寄り添いながら、少しずつ次のようなことをやってみましょう。

・日中の外遊びの運動量を増やして母乳に執着しないようにする。

ない。

・家族に協力してもらって生活のリズムを見直す。

など、子どもの成長を応援してあげる気持ちで卒乳の時期を見極めるようにしましょう。

また、食事の時間が苦痛にならないように工夫し、言葉がけを増やすなど、楽しく食事ができる雰囲気をつくれると良いですね。

きつと卒乳後は自分から「食べる」意欲が出てくることと思います。



開成町子育て支援センター

☎ 82-1222

私

は、開成小学校に赴任して、四年目を迎えています。今年度は、六年生を担当しています。もちろん大変なこともあります。毎日楽しく生活しています。

ま

だ年度途中ですが、六年生とは、たくさんの思い出があります。特に心に残っているのが、秋に行われた運動会です。運動会というと、組立体操が目玉の一つです。この意識は、子どもたちにも強くあり、前々から「先生、今年の組み立てでは、どんな曲を使うの？」と興味津々でした。

夏

休みが終わり、九月に入るとすぐに運動会に向けて、練習が始まりました。組立体操では、まずは、全員が倒立をするということが目標になりました。この最初の段階である倒立でも、スムーズに練習が進まず、「大丈夫かな？」と不安な気持ちが生まれました。しかし、子どもたちの意欲に満ちあふれた表情や練習に取り組む姿勢から、「いける！」と徐々に自信が大きくなっていました。

練

習開始から一週間が過ぎると、疲れもたまり、また、反復練習にも飽きが出てしま、集中していない時が出てきました。しかし、ここが実は、大事な時期なのです。組立体操は、集中力を欠くと、けがにつながることもあります。私たち教師も大きな声を出して、気合いを入れ

生しサポート 今15
子どもたちは「成長する子どもたちと...」

開成小 柳沢朋之

運

直すことが度々ありました。まさに、真剣勝負でした。

運動会まで、残り一週間という時期になると、演技の八割が完成しました。しかし、どうしても技がうまくいかないか所もありました。全体的には、「すごい」と思えるような演技ですが、まだまだ技がうまくいかない子ども

そ

んな三週間の密度は濃く、子どもたちにとって、毎日が大きな成長の機会でした。そして、むかえた運動会当日。子どもたちは、毎日の練習の成果を発揮しようと本気で取り組みました。子どもたちのたくましい表情や姿、そしてすばらしい演技にたくさんの感動をもらいました。

今

後も、頼もしい子どもたちと一緒に、私自身も成長したいと思います。

