

# 保健指導員だより

☎保健指導員会連合会事務局(住民福祉課 保健予防係) ☎62-9134

富士見町保健指導員会連合会では、今年度も生活習慣病予防活動のために、各区で運動教室・栄養講座を開催します。今回は7月の運動教室の予定を掲載します。事前の申し込みは必要ありませんので、運動のできる服装で、直接会場にお越しください。

「健康ふじみ21」中間評価では、20～64歳の女性の運動習慣が少ない傾向にありました。この機会に、日常生活の中に取り入れられる運動を体験してみませんか。大勢のみなさんのご参加をお待ちしています。

日にち	時間	会場	内容	講師
7月 6日(金)	午後7時～9時	松目集落センター	正しい姿勢でウォーキング	進藤久美 先生
7月10日(火)	午後7時～9時	第2体育館	正しい姿勢でウォーキング	進藤久美 先生
7月11日(水)	午後7時～9時	若宮構造改善センター	リラックス気功	天野美恵子 先生
7月14日(土)	午前9時～11時	富士見台コミュニティセンター	循環を良くする!ストレッチ教室	葛城明美 先生
7月20日(金)	午後7時～9時	瀬沢公民館	循環を良くする!ストレッチ教室	葛城明美 先生
7月21日(土)	午前9時～11時	富士見ヶ丘コミュニティセンター	循環を良くする!ストレッチ教室	葛城明美 先生
7月21日(土)	午前9時～11時	大平コミュニティセンター	エアロ&フットコンディショニング	小林あかね 先生

## 【持ち物】

各教室共通 …… 汗拭きタオル、飲み物、バスタオルもしくはヨガマット (床に敷く物)

「正しい姿勢でウォーキング」 …… 上履き、普通サイズのタオル

「循環を良くする!ストレッチ教室」 …… 上履き



# 「食育推進チーム」だより

☎住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134  
(担当)富士見小学校栄養士

## かしこく選んで、おいしく食べよう! ~学校給食での取り組み~

### 給食の時間を、食べる前から楽しく!

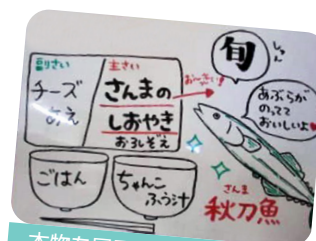
給食の時間が楽しみと思えることは、苦手な食べ物や味にチャレンジするきっかけになります。

給食が始まる前から興味を持ってもらうために、給食室のホワイトボードで料理や食材の紹介をしたり、食材の展示をしています。楽しい雰囲気の中で給食を食べ、食べることを楽しいと思える児童が増えてくれるとうれしいです。

小学生は味覚形成の大切な時期です。これからも、児童の成長を支えるだけでなく、様々な味や食材に触れ、広くしっかりした味覚の土台を作る助けができるような給食づくりをしていきます。



大きなさつまいも!  
もちあげられるかな?



本物を展示できない食材もイラストで魅力を伝えます

### 苦手な子が多いひじきをおいしく!

富士見小学校の給食で出されているひじきを使ったレシピを紹介します。

## ひじきのさっぱり梅サラダ

材料(4人分)

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| ひじき(乾燥) … 3g    | 砂糖 … ひとつまみ |
| こまつな … 1茎       | 酢 … 小さじ1   |
| キャベツ … 1枚       | 薄口醤油 … 少々  |
| きゅうり … 1/4本     | … 小さじ1     |
| じゃがいも(中) … 1/2個 | ねり梅 … 5g   |
| 鶏ささみ肉 … 1/2本    | ごま油 … 少々   |

## ポイント

煮物によく使われるひじきですが、サラダにすると味つけの種類も広がり、食べやすくなります

## 作り方

- ①ひじきはたっぷりの水でもどす
- ②こまつなはざく切り、他の野菜は千切りにする
- ③こまつな、じゃがいもは歯ごたえが残るように茹でる
- ④ささみは電子レンジで2分程度温め、小さく裂く
- ⑤食材と調味料をあわせる