

# 「食育推進チーム」だより

問 住民福祉課 保健予防係(栄養士) ☎62-9134

## 【子ども会育成会】

富士見町子ども会育成会協議会は町内各地区の集落子ども会で構成されています。それらの活動は多岐にわたりますが、「食」に関わる行事やイベントのあり方も各地区様々です。

お祭りでの「甘酒」やどんど焼きでの「繭玉」などは先祖から受け継がれた大事な「食」です。町の子ども会育成会としては、今年度から「まるかじり探検隊」と称して子どもたちの「食」を含めた自然体験活動を企画しました。四季折々の各活動を通して、山菜やきのこ、マスや鹿肉などの地元の「食」をまるかじりするのです。子どもたちの「ワイルドだろ？」が聞こえています。

この町の自然や「食」を知って、新しい町の魅力を発見できる子どもたちの成長を願ってやみません。



▲かまどで煮炊きする子どもたち(サマー・キャンプにて)

## 【保育園の食育】

保育園の食育 = 食べることは生きること！ = 体と心を豊かにします！

保育園生活で子どもたちが一番楽しみにしていることは、毎日の給食とおやつの時間です。入園を心待ちにしている皆様の中に心配事などがあれば保育園で解消されます。

Q：家では食べながら遊んでしまいます。また、好き嫌いに困っています。

A：保育園では保育士や友達と体を動かす遊びを満喫するのでお腹が空き、何でもおいしく食べられます。また、仲間と一緒に食べることで椅子に座って食べられるようになります。「いただきます」や「ごちそうさまでした」のあいさつも覚えます。

Q：家ではお菓子ばかり食べて野菜を食べません。

A：身近な野菜を育てる畑作りを通し、自分の育てた野菜を「自分も食べてみよう」と意欲を持つことにより、少しずつ野菜が食べられるようになります。育てた野菜を使った「カレー会」や「おでん会」などのクッキングではお手伝いも覚えます。



また、栄養価を満たした季節に合う食事の考案や、アレルギーの子ども向けに除去食の調理など工夫もしています。さらに、野菜を食べられたら褒めて認めてあげることも大切なことです。

『保育園は家庭ではできない体験ができるとても良い所です！』

# 健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと  
楽しく暮らせる高原の富士見町～

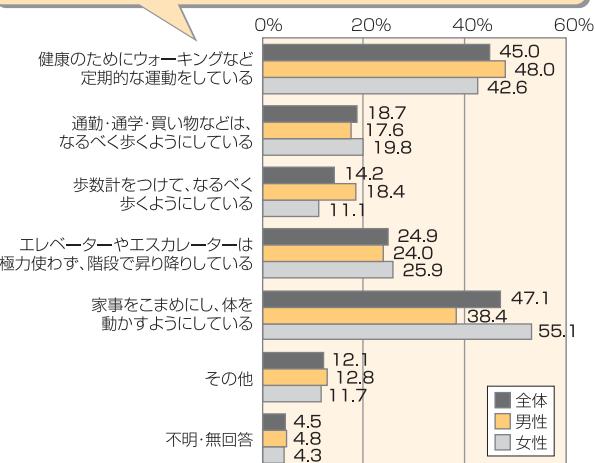
問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

**「運動編」** 運動器の障害のために移動能力の低下をきたして転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドrome（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが必要です。



## 日常生活において身体を動かすようにしている人の状況(どのように身体を動かすよう心がけているか)



資料：富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)

☆「どのように身体を動かすよう心がけているか」について、女性は「家事をこまめにし、体を動かすようにしている」、男性は「健康のためにウォーキングなど定期的な運動をしている」結果が高くなっています。

## ～始めよう！プラス10（プラステン）～

日常的な運動に対する効果についての知識が普及しつつあるものの、運動を実際に行っている人の割合は増えていないのが現状です。

日常的な運動の重要な指標となっているのは“歩数”ですが、歩数はこの10年間で全ての年代で1日当たり約1,000歩減少しています。これをカロリーに換算するとおよそ1日当たり30kcal。1年間続くと約1～1.5kgの体重増加に相当します。

1,000歩のウォーキングに相当する運動に要する時間は10分程度であるため、厚生労働省では「プラス・テン（今より10分多く体を動かしましょう）」をキャッチフレーズに、運動時間の目標を「16～64歳は1日60分」、「65歳以上は1日40分」と定めました。