

毎年6月は「食育月間」です

食育とは

一人一人が生涯を通じて健康な生活を送れるように、自分の食について考える習慣や、さまざまな経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を身につけるための取り組みです。

今回は、学校給食から食育におすすめのレシピを紹介します。

レバーの甘辛煮



給食では、愛川産の豚スモークレバーを使用!

愛川町の給食の定番

食べやすく栄養価も高い!

●材料(4人分)

スモークレバー	80g
A	砂糖 小さじ 1
	しょうゆ 小さじ 1
	みりん 小さじ 1
	しょうが 少々
いりごま	少々

●つくりかた

- ① スモークレバーは短冊に切る。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ 鍋にAを熱し、①を加え混ぜ合わせる。
- ④ いりごまを混ぜ入れて出来上がり。

そぼろごはん



給食では、愛川産のお米・卵を使用!

給食のそぼろごはんは、まぜこみ!

きぬさやなど添えると彩りもきれいに!

●材料(4人分)

精白米	260g
押麦	20g
炒り卵	
卵	80g
砂糖	小さじ 1・1/3
油	小さじ 1
鶏そぼろ	
鶏ひき肉	100g
しょうが	3g
砂糖	大さじ 1・1/2
しょうゆ	大さじ 1

●つくりかた

- ① 精白米と押麦は既定の分量で炊く。
- ② ボールに卵、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れ熱し、②を入れ手早く混ぜながら加熱し、炒り卵を作る。
- ④ 熱したフライパンに鶏ひき肉・すりおろしたしょうが、砂糖、しょうゆを入れ、ほぐしながら加熱し、鶏そぼろを作る。
- ⑤ ①③④を混ぜ合わせてでき上がり。

問 食育については

健康推進課 すこやか保健班 ☎(内線) 3343

問 レシピについては

教育総務課 学校教育班 ☎(内線) 3612

栄養士から

食育は乳幼児から!楽しく食べる子どもに

子どもの健やかな心と体の発達に、「食」は欠かせないことです。乳幼児期から豊かな「食」の体験を積み重ね、「食」の大切さを意識することで、生涯にわたっての健康で楽しい食生活につなげていきたいと思います。

子どもの「食」で大切にしたいこと

■食事のとき、お腹はすいていますか?

遊びや運動、睡眠などの生活のリズムを持ち、食事の時に、お腹をすかせるようにしましょう。

■おいしさを見つけられていますか?

おいしさの発見を繰り返すうちに、味覚だけではなく、匂いや音、見た目、歯ごたえなども大切であることが分かるようになるので、味わって食べましょう。

■食べ物の話をしていますか?

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物や体の話題に親しんだりしていると、「食」に興味と関心を持つことにつながります。さらに、子ども自身が家族や友だちに伝えることで、「食」への興味や関心は、地域や社会へとつながります。

■一緒に食事作りをしていますか?

子どもの食事作りやお手伝いは、生活技術を高めるばかりではなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションを図ることにもつながります。



最新の情報、町ホームページをご覧ください。担当の各課へお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載されているイベントなどが中止・延期・内容変更となる場合があります。



ご利用ください！子育て支援センター

子育て支援センターは、就学前のお子さんとその保護者を対象とした施設です。親子の集うスペースの提供、育児に役立つ情報提供、講座の開催のほか、育児についての相談を受け付けています。

子ども家庭総合支援拠点

新規事業！

子どもたちの健やかな成長を支援するため、4月から「子ども家庭総合支援拠点」を設置し、全てのお子さんと保護者を対象とした相談の受け付けを開始しました。

子育てに関する相談を、保育士などが受け付け、必要な情報提供や支援などを行います。子育て中に起こる不安なことや疑問に感じたことなど、お気軽にご相談ください。

子育て支援センター ご利用案内

土曜講座

「体操遊び」

- 日 時 7月9日
午前10時10分～11時30分
- 場 所 第1号公園体育館柔道・剣道室
- 講 師 武田隆光さん

年間予定

- ◎ 6月11日 「しゃぼん玉で遊ぼう」
- ◎ 7月 9日 「体操遊び」
講師 武田隆光さん
- ◎ 9月10日 「講話」
- ◎ 10月 8日 「積み木で遊ぼう」
- ◎ 11月26日 「歌って遊ぼう」
講師 荒巻シャケさん
- ◎ 12月10日 「楽器で遊ぼう」
- ◎ 1月14日 「お正月遊び」
- ◎ 2月11日 お休み
- ◎ 3月11日 「作って遊ぼう」

それぞれの申し込みは前日までに
子育て支援センターへ

ぽかぽかサロン

発達に心配のあるお子さんの遊び場です。毎月、最終月曜の午後に開催しています。参加方法や内容などの詳細は、お問い合わせください。

- 日 時 6月27日、7月25日
午後1時30分～

土曜サロン 第2・第4土曜日

- 日 時 6月11日・25日、7月9日・23日
午前9時～11時30分、
午後1時30分～3時30分

移動子育てサロン

6月は「新聞紙遊び」、7月は「作って遊ぼう」

- 日 時 第1・第3火曜日 レディースプラザ
6月7日・21日、7月5日・19日
- 第1・第3木曜日 ラビンプラザ
6月2日・16日、
7月21日(7日はお休みです)
- いずれも 午前9時30分～11時

子育て支援センター

健康プラザ3階 ☎046(285)8345 やさしいこ

●ご利用について

- ・電話で予約してください。
- ・マスク着用・手洗い・消毒の励行をお願いします。
- ・町役場お客様駐車場をご利用ください。

※現在、新型コロナウイルス感染症防止のため、換気・消毒・ソーシャルディスタンスに注意しながら開所しています。

「スマイル親子フォトコンテスト」作品募集

問 子育て支援課 子ども福祉班
☎(内線) 3362



子育て支援センター開所20周年および子育て支援センターSNS開設に合わせ、愛川町で撮影した親子写真作品を募集します。

- 📌 募集テーマ 「スマイル親子～ふるさと愛川で撮っちゃった～」
- 📌 募集資格 愛川町を愛する全ての方 (個人・団体いずれも可)
- 📌 募集期間 10月31日(月)まで



応募方法

Instagramから、愛川町で撮影した親子写真と100文字程度のコメントを添えて、送付する。

- ①→ 愛川町子育て支援センターの公式アカウント「@smilekosodatelove」をフォローする
- ②→ ハッシュタグ「#あいかわスマイル親子」を記載する。
- ③→ タグを付けから写真をタップして、公式アカウント「@smilekosodatelove」をタグ付けして、投稿する。

応募作品の中から、10点を優秀作品として選定し町ホームページで紹介。また、優秀作品に選ばれた方に図書カード2,000円分を贈呈します。

■樹木の枝などが道路に張り出している方は、枝などが道路に張り出さないよう、適切な管理にご協力ください。

商品券などが
当たる！

楽しみながら健康づくり！ 愛川町健康ポイント事業

対象事業に参加してポイントを貯め応募すると、抽選で特典が当たります。健康づくりに取り組んでみたいけど、なかなか実行できないという方、楽しみながら健康づくりをしてみませんか。

- 日** ポイント付与期間は令和5年1月31日(火)まで、
応募期間は令和5年2月15日(水)まで(当日消印有効)
- 人** 町内在住の20歳以上の方
- 問** 健康推進課 すこやか保健班 ☎(内線)3343



参加方法



1. ポイントカードを もらおう

配布場所

- 健康プラザ ●役場本庁舎
 - 文化会館 ●ラビンプラザ
 - レディースプラザ
 - 第1号公園体育館
 - 田代運動公園 ●三増公園
 - 対象の教室・講座・町イベント
 - 町ホームページ
- で配布しています。

2. ポイントを 貯めよう

- 10ポイント** ————— ●
各種健診・検診
- 5ポイント** ————— ●
●町主催の健康・食育関連講座
●対象の町イベント
- 1ポイント** ————— ●
●対象以外の町イベント
●健康度見える化コーナー利用
●個人目標への取り組み

3. 応募しよう

ポイントが貯まったら、応募箱への投函や健康推進課へ郵送・お持ちいただくなどの方法で応募してください。50ポイントコースは1,000円相当、100ポイントコースは3,000円相当、200ポイントコースは5,000円相当の商品券などが抽選で当たります。

当たるのは「愛川ブランド商品引換券」「町内協力飲食店での食事券」「あいちゃん商店会で使用できる商品券」です。

※ ポイント対象事業一覧など、詳しくはポイントカード配布場所にあるリーフレットや町ホームページをご覧ください。

がん検診の受診券をお送りします

がん集団検診をお申し込みの方へは、6月中旬に受診券、問診票、便の検査容器(大腸がん検診のみ)をお送りします。

医療機関検診(乳がん、子宮がん、前立腺がん、口腔がん)をご希望の方は、7月上旬に対象者に受診券を送付しますので、申し込みの必要はありません。ただし、医療機関での大腸がん検診をご希望の場合は、事前に健康推進課へ申し込みが必要となりますので、ご注意ください。

子宮頸がん・乳がんの 無料検診

一定年齢の女性を対象として、がん検診の無料クーポン券と検診手帳を6月中旬にお送りします。

■ 子宮頸がん検診

- 人** 昭和62年4月1日～
平成15年3月31日生まれの女性
- 他** 集団検診または医療機関検診

■ 乳がん検診(マンモグラフィー)

- 人** 昭和56年4月2日～
昭和57年4月1日生まれの女性
- 他** 集団検診



学んで得する 町民健康講座



健康に関するテーマで 講話や運動を行う講座を開催します。

- 人** 町内在住の方 各回10人程度
- 所** 健康プラザ1階多目的室
- 申 問** 健康推進課 すこやか保健班
☎(内線)3343

日 時	内 容	申し込み期限
6月16日(木) 午後1時30分～ 3時30分	自覚症状がなくても 歯周病に要注意！ 30代からの気にしたい お口の健康 ～オーラルフレイルを 意識しましょう～ 師 厚木保健福祉事務所 歯科衛生士	6月14日(火)
7月13日(水) 午後1時30分～ 3時30分	これだけは知っておきたい！ 高血圧を防ぐ・悪化させない ライフスタイル 師 循環器内科 三谷優太郎医師	7月11日(月)

(年間登録制ではありませんので、開催日ごとに申し込みが必要です)

問 = 問い合わせ **FAX** = ファクス **☒** = 電子メール **費** がないものは無料です。 **人** がないものはどなたでも参加・来場できます。

最新の情報、町ホームページをご覧ください。掲載されているイベントなどが中止・延期・内容変更となる場合があります。

■音声版あいかわ録音ボランティアグループ「かえでの会」のご協力により、視覚障がい者の方に向けて音声データ化されています。

お子さんの歯科保健指導

- 日 6月23日(木)
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、対象年齢ごとに受付時間を分けてご案内します。詳しくは通知でご確認ください。
- 所 健康プラザ2階健診室
- 物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル
- 他 2歳児歯科健診では、身長・体重測定も行います。

歯科保健指導	対象
むし歯予防教室	令和3年5月生まれ
2歳児歯科健診	令和2年5月生まれ
	令和元年11月生まれ

対象者には6月上旬に必要な書類をお送りしますので、届かない場合はご連絡ください。育児について心配事のある方は、保健師・栄養士が相談をお受けします。



すくすく親子健康相談

- 日 6月16日(木)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ2階健診室
- 人 町内在住で、就学前のお子さんと保護者
- 物 母子健康手帳
- 申 予約の必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

乳幼児の健康診査

1歳6カ月児・3歳6カ月児 健康診査

対象の方には6月下旬に必要な書類を送付しますので、届かない場合はご連絡ください。

- 所 健康プラザ2階健診室

対象	1歳6カ月児 (令和2年12月生まれ)	3歳6カ月児 (平成30年12月生まれ)
日にち	7月27日(水)	7月12日(火)
持ち物	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル、当日の朝の尿、視力・聴力の調査票(記入済みのもの)

産後ケア 「赤ちゃんパパとママの教室」

- 日 6月28日(火)
午前9時30分～11時30分
(受け付けは午前11時まで)
- 所 健康プラザ2階健診室
- 人 町内在住で、1歳未満のお子さんをお持ちのお母さん、お父さん。特に、出産後の体調や育児について不安がある方、赤ちゃんとの関わり方について学びたい方など。
- 物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん用)、赤ちゃんに必要なもの(おむつ、ミルクなど)
- 申 6月27日(月)までに健康推進課へ

骨密度測定・ 骨粗しょう症予防相談会

- 日 6月16日(木)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階多目的室
- 人 町内在住の成人の方
(骨粗しょう症で治療中の方を除く)
- 物 健康手帳(当日交付可)
- 申 6月15日(水)までに健康推進課へ
- 他 測定は年度内1回限り。素足になりやすい服装でお越しください。

ヘルスあっぷ相談

- 日 6月15日(水)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階多目的室
- 人 町内在住で40歳以上の方
(先着10人)
- 申 6月14日(火)までに健康推進課へ

健康度見える化コーナー

- 日 6月15日(水)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階ホール
- 人 町内在住の成人の方(予約制)
- 申 6月14日(火)までに健康推進課へ
- 他 血管年齢計、骨健康度測定計、脳年齢計、血圧計、体組成計が無料で利用できます。測定結果の記録などに役立つ「健康度見える化手帳」を配布しています。保健師や栄養士などが、健康や食事などに関する相談を受け付けます。



厚木保健福祉事務所の 各種相談

事前に電話で予約が必要です。日時などはお問い合わせください。

- 精神保健・認知症相談
- 日 月に3回程度
- 専門的栄養相談
- 日 日付は個別に調整します。
午前9時30分～午後4時
- 療育歯科相談
- 日 月に2回程度(火曜または水曜)
午前9時～正午、
午後1時30分～4時
- エイズ、梅毒の無料検査・相談
- 日 月に2回程度(木曜)
午後1時20分～3時
- 申 厚木保健福祉事務所
☎046(224)1111(代)

4カ月児・10カ月児 健康診査

4カ月児・10カ月児の健康診査は協力医療機関での個別健診となります。対象になる前月の下旬に個別通知を送付しますので、詳しくは通知をご覧ください。



- 日 4カ月児健診
満4カ月になった日から満5カ月になる日の前日まで。
- 10カ月児健診
満10カ月になった日から満11カ月になる日の前日まで。
- ※ 新型コロナウイルス感染症の影響でこの期間内に受診できなかった場合は、2カ月の延長が可能です。

日 = 日時 所 = 場所 人 = 対象・定員 師 = 講師・指導 費 = 費用 物 = 持ち物 他 = その他の事項 申 = 申し込み