

食育だより④8

「食育」に関連する取り組み

生涯学習係

教育委員会生涯学習係では市民の皆さんが気軽に参加でき、楽しんでいただける講座を多く開催しています。今回はその中から「食育」に関連する取り組みについて紹介します。

◆Let, s チャレンジ!!

市内の小学生を対象とした事業「Let, s チャレンジ!!」では市内の子どもたちが「パンケーキ作り」に挑戦しました!! 写真!!。

参加者の中には普段料理をしたことがない子どももいましたが、講師の話をしっかり聞いて、パ



ンケーキの材料や作り方、包丁やホットプレートの安全な使い方について学ぶことができました。上手に焼けたパンケーキに、自分たちでトッピングをしておいしく食べることができ、参加した子どもたちはとても満足な顔をしていました。

◆市民講座

市民講座では、ガタタン作りが毎年恒例となっています。講師の方を毎年変更することで毎回違ったガタタンの作り方や味を知ることがができます。

今回は、「初代宝来軒」店主工藤靖博さんを講師に招き、芦別市民が大好きなガタタンの作り方を伝授していただきました。

参加者からは、「久しぶりの味でした」などの感想が聞かれ、好評の講座となりました。

◆女性大学

毎年、市内在住の18歳以上の女性を対象とした家庭生活や一般教

毎月19日は

食育チャレンジデー

★みんなで食卓を囲みましょう★

養についての学習やレクリエーション活動を行っている女性大学では昨年12月、芦別地区栄養士会から講師を招き「スペシャルクッキング」と題した調理実習を行いました。

今回は、「黒大豆ごはんの牛たたき丼」や「タコのカルパッチョ」など計4種類の料理をその時に収穫できる地元の食材を生かして料理に取り組みました。

普段家庭で作る料理とはまた少し違った趣の献立を作ることで、参加者同士の会話も弾む楽しい食育の講座となりました。

生涯学習係では今後も多くの市民の方に関心を持っていただける講座を開催していく予定です。皆さんもぜひ講座に参加して、食の楽しさを味わってみませんか？



今月の一品

さつまいのそぼろ煮



1人分のカロリー 【138Kcal】

提供：野口病院

さつまいもに多く含まれる食物繊維は、便のかさを増やしたり、腸を刺激して便通を促進する効果があります。

また、抗酸化作用をもつビタミンC、E、β-カロテンを豊富に含んでいるので生活習慣病予防や美肌効果を期待できます。しっかり洗って皮ごと食べるのがおすすめです。

▶材料 4人分……………
・さつまいも300g・豚ひき肉60g・しょうが汁少々・しょうゆ大さじ1・砂糖大さじ1・酒小

さじ2・みりん小さじ2/3・むき枝豆(飾り)適量

▶作り方……………

①さつまいもは2斜角に切って水にさらす。②鍋に調味料としょうが汁を入れて火にかけ、煮立ったら火からおろしてひき肉を入れ、菜箸でかきまぜながら手早く肉をほぐす。③②に水けを切った①と、①が浸るくらいの水を入れて、おとしぶたをし弱めの中火で煮る。④煮汁がほとんどなくなったら、器に盛りゆでたむき枝豆を飾る。



□健康診査・相談・歯科

種類	期日(受付時間)	対象、その他
3・4か月児健康診査	4月28日(木) 13:00~13:10	平成27年12月~平成28年1月生まれの乳児
7・8か月児健康診査	4月28日(木) 9:30~9:40	平成27年8月~9月生まれの乳児
歯科相談	4月14日(木) 4月26日(火) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	4月14日(木) 4月26日(火) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児
育児相談室	4月14日(木) 4月26日(火) 9:30~15:30	身体測定、子育て全般についての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

子ども相談支援センター相談窓口のお知らせ

いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなど相談してください。

○電話相談 ☎ 0120-3882-56

(無料、毎日24時間対応)

○メール相談 doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

※お急ぎの場合は電話相談を利用してください。

○来所相談 子ども相談支援センター(札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階) ※上記の電話相談で予約してください。午前10時~午後4時。土、日、祝日、年末年始は休みです

★子育てサロンに遊びにきません

子どもと親と地域の方が集まって簡単な歌をうたったり踊ったり、また工作などしたりして楽しみます。異年代との楽しい情報交換の場です。

対象	0歳~就学前のお子さんと、その保護者
日時	4月19日(火)午前10時~11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)
内容	子どもの日の製作と遊び
持ち物	お子さんに必要な物
費用	無料



★赤ちゃん教室「ピョピョひろば」



赤ちゃんの育ちについて、詳しいお話を聞きながら、母親同士の交流や情報交換の場です。保健師(成長と予防接種など)・警察(事故とシートベルトなど)・図書館司書(絵本の紹介と読み聞かせなど)・栄養士(離乳食と試食など)・保育士(遊びとおもちゃなど)の5回コースです。

対象	生後1~6か月の子どもと保護者
日時	5月17日・24日・31日・6月7日・14日(すべて火曜日)午前10時~11時30分
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室
定員	15組(先着順)

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

□集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	4月7日(木)	保健センター(13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係

□こころの健康相談

○日時 4月14日(休)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所 ○料金 無料

○内容 ①眠れない、気分が落ち込んでいる②うつ病やひきこもり③思春期に関する事④ギャンブルやアルコールに関する事⑤高次脳機能障がいに関する事など。

○その他 相談日前日の午後4時までに予約してください。

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

□巡回児童相談のご案内

岩見沢児童相談所の巡回児童相談を下記の日程で開催します。お子さんのことで心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。

○日程 5月16日(月)、7月11日(月)、10月13日(木)

○場所 子どもセンター2階相談室

○相談内容 療育手帳等の申請、発達相談、不登校、養育相談など

○その他 上記日程以外にも随時受け付けています

●申し込み・詳細 子どもセンター内家庭児童相談室 ☎24-2771

こんにちは 市立病院です



■外科外来の診療体制について

4月から外科は常勤医師が2人から1人となりました。毎週木曜日に他院より出張医の応援をいただき、午前外来診療は従来どおり変わらず月曜日から金曜日までとなりますが、午後外来診療は木曜日のみになります。

※火曜日の午後外来は休診となりますので、4月5日から火曜日の午後外来は診療がありませんのでご注意ください。

午前・午後とも受付時間は変わりません。

また、外科医師が1人となったことから、土、日、祝日には外科医師が不在となることもありますので、ご承知おき願います。

患者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

◎受け付け時間を過ぎてしまうと診療はできません。

●問い合わせ 市立芦別病院事務局医事係 ☎22-2701