

広報

むらた

2019

8

No. 539



特集

食育のススメ
～食から始まる豊かな暮らし～



～食から始まる 豊かな暮らし～



「食育」とは

「食育」とは

近年、耳にするようになった「食育」という言葉。

社会の変化に伴い食生活が多様化し、食を大切にする心や優れた食文化が失われたり、食生活の乱れによる生活習慣病が増えたりしています。

このような状況の中で、生涯にわたり心身ともに健全で豊かな生活を送るためには、一人ひとりが自らの食生活を考え、家庭・学校・地域が連携して食育に取り組むことが必要です。

「食育は子どものためにあるもので、大人には関係がない」というイメージがあるかもしれません。

食育とはさまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育み食べることは生涯にわたって続くため、年齢を問わず全世界に必要とされるものです。

食生活は一生もの

食事は、赤ちゃんがおなかにいる時期から妊娠中のお母さんやその周りの家族が気を遣つてあげなければいけません。乳児期には、消化酵素の発達にあわせて食品選び、消化吸収のリズムを作つていく離乳食が大切です。味覚が完成するまでに、本能的に好まない酸味や苦みといった味に慣れさせていくことが野菜を好むきっかけにもなります。その後、自



特集

食育のススメ

食から始まる豊かな暮らしに向けて

自分で食事を選択する機会も増えるため、正しい食事を選択するために「食」への知識も身に付けておくことも必要です。このように「食」は、生涯にわたって健康な暮らしを送るために、胎児期からずっと意識的に取り組まなければならぬ生活の重要な一部です。

大人も子どもも食から始まる豊かな暮らしの実現に向けて、今月はまわりのそして自分自身の食育について考えてみませんか？

食育を推進することは、私たち自身の健康保持や子どもたちの健康育成のためにとても重要です。皆さん一人一人が「食と健康」に関する知識を学び、「食」を選択する力を身につけるために「食」についての意識を高め、自分や家族の食生活を考え、お互いが協力しそれぞれの生活习惯にあつた食育を楽しみながら進めることが大切です。また、地域においては農業体験を行ったり、各種団体等がさまざまな機会をとおして食育に関する啓発普及や郷土料理の継承、地産地消など積極的に取り組むことも大切になります。

村田町では保育所において村田町の特産であるソラマメをとおした食育の時間を設けたり、学校給食に地場産品を使用したメニューを取り入れるなど行政と地域が一体となつて食育に取り組んでいます。

学校給食を活用した食育

学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける他、地域の食文化や食に係る産業、自然からの恵みに対する理解を深めるとともに、調理に携わる人への感謝の気持ちを育むことができます。このため、学校給食は「食育の生きた教材」として教育現場で活用されています。

村田町学校給食センターでは、小学校と中学校の9年間で「食」に関するさまざまなことを学んでほしいと考え、学校と協力をしながら学年に合わせた食育を実施しています。

また、子どもたちの食への関心を高めるため、子どもたちが主食・主菜を選ぶ「セレクト給食」、子どもたちの声を給食づくりに生かした「リクエスト給食」なども行っています。さらに、栄養バランスを考え自分で食べ物を選択する「自己管理能力」や、後から取る人のことを考えて一度に取り過ぎないといった「他者への思いやりの心」を育てる目的でバイキング給食も行っています。

子どもの時期の食生活は生涯を通じて健康づくりの基礎となります。このような取り組みは、子どもたちが健全な食生活を送るための判断力や正しい食習慣を身に付けるなど、「食」についてのさまざまな理解を深めることに役立っています。



村田町保健推進員会

村田町保健推進員会（推進員61名）は、“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに、食事バランスの普及・地産地消・郷土料理や行事食、食文化の継承などの視点で、子どもから高齢者まで健全な食生活を実践することができる食育活動に取り組んでいます。

健康づくりの担い手として、地域住民の生涯を通じた食育の推進や健康づくりの輪が地域に広まることが期待されています。



学力や体力も向上! 朝食を食べよう

人間は睡眠中に体温が下がり、体内のエネルギーも空の状態になってしまいます。しかし、ほとんどの人が学校や仕事、家事や育児など目覚めて、間もない間に1日の運動が始まります。しかし朝食を食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、体は1日の活動の準備を整えます。脳のエネルギー源となるブドウ糖（ごはん、パン、麺などの炭水化物が体内で分解されたもの）は、体内にたくさんなくわえておくことができません。朝食を食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。また、ダイエット目的でカロリーを減らそうと、朝食を食べない方もいるようですが、朝食の欠食は肥満のもとです。朝食を食べないと1回の食事の量が増え、食べ過ぎることが原因のようです。1日3回の食事とバランスのとれた食事内容が理想的な食生活です。

朝食を食べるための手軽に取り組める5つのステップアップ

ステップ 1	何も食べない人	果物、乳製品、主食のどれか食べやすいものから食べてみましょう。	
ステップ 2	何か1品食べる人	今食べている1品が果物や乳製品などの場合は主食に変えてみましょう。	
ステップ 3	主食を食べている人	乳製品をプラスしたり具だくさんの味噌汁をプラスしてみましょう。	
ステップ 4	主食 +1品食べている人	主菜、副菜もとることを目指しましょう。	
ステップ 5	主食・主菜・副菜を 食べている人	理想の朝食です。 さらに野菜や果物をプラスしてバランスアップを目指しましょう。	

●毎日食べることを目標に! 10の食品群チェック表 ●

栄養バランスのとれた食生活は成人での生活習慣病予防や子どもの健やかな成長に欠かせないものです。普段の食事からしっかりと栄養素を採れるように意識してみましょう。

- 魚（加工品や干物、エビ、貝類など） 牛乳（ヨーグルトやチーズなどの乳製品も）
- 肉 卵 芋 油脂類（油を使う料理。バターやドレッシングも）
- 野菜（緑黄色。玉ねぎなどを除く。） 海藻やきのこ 大豆（豆腐や納豆も） 果物





村

田町商工会 東北大会優秀賞受賞



七月二日、福島県福島市にて開催された商工会女性部員主張発表において、村田町商工会女性部長山田静子さん（本町）が、宮城県代表として出場しました。『私たち女性部ができるところ十二年越しの豆チリ開発STORY』と題し、十二年間にわたる地域活性化活動を力強く発表されました。今後も豆チリライスの販売や普及活動など、商工会女性部の活躍が期待されます。

村

田町管工事組合との 防災協定書締結式



六月十日、村田町管工事組合と防災協定書締結式の調印が行われました。村田町管工事組合は、本町のライフラインの普及率向上の一躍を担っている水道公認店有志により構成された組合です。

今回の協定は災害が発生、または恐れがある場合に、災害復旧活動を迅速に実施し、被害の拡大防止と早期復旧に資するため締結したもので、今後も安全で良質な水の安定供給が期待されます。

食

生活改善推進員協議会 会長賞受賞



六月四日、宮城県行政庁舎にて行われた令和元年度宮城県食生活改善推進員協議会定期総会において、佐藤るみ子さん（内町）が長年の食生活改善活動の功績が認められ、宮城県食生活改善推進員協議会会長賞を受賞しました。

佐藤るみ子さんは平成十六年に保健推進員会へ入会し、現在は副会長として小中学生の教育教室など積極的に活動を行い、町の健康づくり、食育事業に貢献しています。

い

つまでもお元気で 新貝愛子さん百歳に



五月二十三日、新貝愛子さん（関場）が満百歳の誕生日を迎えました。六月一日に開かれた誕生日には、佐藤町長、渡辺町議会議長がお祝い会場を訪れ、ご家族の皆さんとともに長寿を祝いました。

愛子さんはテレビを観たり、毎日の食事を楽しみながら、穏やかに過ごされています。

愛子さん、これからもお元気で長生きしてくださいね。

村

田の初夏の味 そら豆イベント開催



村田町の特産品「そら豆」のイベントが六月上旬、道の駅村田を会場に行われました。六月五日は、そら豆ゆうパックの出発式があり、町と郵便局、生産者代表らが出席し、全国各地に運ばれて行くゆうパック便の出発を見送りました。



六月十六日、そら豆の収穫祭 in 村田が開催され、町外から二十三名の方が参加しました。今回の収穫体験では、みやぎグリーンツーリズム推進協議会とNPO法人日本そら豆の会からPR活動と当日の運営全般に渡ってご協力をいただきました。



村田町・蔵王町・川崎町の三町で構成する「みやぎ蔵王三源郷推進協議会」では、この地域を訪れる外国人観光客等の交通アクセス向上を目的に、仙台空港と三町を結ぶ新たな路線「みやぎ蔵王三源郷エアポートライナー」の運行を昨年度に引き続き来年三月までの期間限定で六月二十一日より開始しました。仙台空港からの第一便のスタートに合わせ運行開始式典も行われました。

工

アポートライナー 運行開始!



令

和元年度 友好親善交流派遣事業

本年度で、事業開始から三十一周年を迎える友好親善交流派遣事業は、平成二十二年度からみやざき蔵王三源郷推進協議会の事業として、蔵王・川崎・村田の三町から英国に研修生を派遣しています。今年度は村田町から、津田



○津田 華穂さん（沼辺北）
仙台第一高等学校 二年

海外の文化と交流ができるこの事業に魅力を感じていますが、あまり英語が話せないので、参加するか迷っていました。しかし、昨年この事業に参加した友人の話を聞き、イギリスの文化を知ることはもちろん、日本の文化の魅力や特徴も再確認できたらいいと思いました。



七月一日から一ヶ月間、社会を明るくする運動の強調月間が全国で実施され、七月一日の朝には役場前交差点にて、街頭啓発キャンペーンを行いました。また、七月三日には道の駅むらたにて、啓発活動を行いました。

保護司会、更生保護女性会、青少年問題協議会委員の方々等関係団体の多くの皆さまの参加により、ドライバーや登校中の学生、観光客の方々に本運動への理解を呼びかけました。



社 会を明るくする運動 強調月間



成

人講座 「花の魅力と癒し～花セラピー～」を開催

六月二十三日、中央公民館で花セラピストインストラクターの大泉淳子先生から、花の癒し効果を学びました。また、花のカード選びやフラワーアレンジメントによる花セラピーを体験し、心の内面にふれる心地よい時間を過ごしました。



歴

史みらい館文化体験事業 「七夕飾りをつくるう！」を開催

六月三十日、歴史みらい館の二階で、「七夕飾りを作ろう！」を開催しました。大人、子どももあわせて三十二名の参加者は、むらたつ子応援ボランティアの池田鈴子さんと遠藤美知子さんに七夕についての絵本や紙芝居を読み聞かせしていただきたあと、笹竹への飾り付けに挑戦しました。





家

家庭教育学級を開催しました！



五月から七月にかけて、家庭教育学級（むらたつ子応援団子育てサポート事業）を開催しました。五月三十一日には村田幼稚園で「親子ふれあいエクササイズ」を行い、親子でふれあいながら、自由な発想で考える力を育む活動を行いました。また、六月二十八日には村田幼稚園で、七月二日には沼田幼稚園で、幼稚園児の保護者を対象に榎原歯科医院の榎原伊織先生から講話をいたしました。



子

育て支援事業 「親子ふれあい体操」を開催しました！



六月八日、旧三小体育館にて、講師にエアロビックファミリーの伊藤智佳先にをお迎えし、子育て支援事業「親子ふれあい体操」を開催しました。子どもも大人も思いっきり動くことができ、子どもたちはお父さんやお母さんのおなかや背中に乗つたり一緒に走ったりと満面の笑みで動いていました。六十六名の多くの皆さんに参加して頂き、気持ちよい汗をかいたひとときとなりました。



第

一回ザ・サイエンスクラブを開催しました！



六月二十九日、小学生の親子を対象にザ・サイエンスクラブを開催しました。今回は砂鉄を題材にした実験を、元東北福祉大学の小石川秀一先生の指導のもと行いました。



村田幼稚園で、お巡りさんと村田町防犯実働隊による防犯教室が行われました。人形劇をとおして、知らない人について行かない、助けないと大声を出すなど、防犯について学びました。不審者の人形が登場すると園児たちも「怖いね：」「いつちやダメ！」など、真剣な表情で見ていきました。日頃から、一人で外出しないことや店内でもお家のから離れて一人で歩き回らぬことなど、防犯意識が高まつたようです。

防 犯教室が 行われました！

善意の寄附



村田町企業振興連絡協議会様より、ピアノ用イス（二万四千円相当）を、沼辺幼稚園へ寄贈していただきました。沼辺幼稚園の園児たちの音楽教育の充実に向けた応援、ありがとうございました。

◆広告募集中です◆

広報むらたでは、紙上に掲載する企業の広告を募集しています。

広報むらたは、町内全世帯、主な企業及び町外の関係機関に配布しています。ぜひお役立てください。

詳細については総務課・総務班（☎八三一一一一）までお問い合わせください。

まちのスポーツ

郡大会で中学生が大活躍！

六月に開催された柴田郡中学校陸上競技大会と三地区水泳大会において、町内の中学生の皆さんのが日頃の練習の成果を發揮し、素晴らしい成績をおさめました。県大会出場者のみ記載させて頂きます。（敬称略）

柴田郡中学校陸上競技大会

（6月14日実施）

（第一中学校）
▼3年100m男子

第1位 嶺岸 泰太

▼共通110mハードル男子
第1位 佐藤 好晟

第2位 渡邊 駿

▼共通走幅跳男子
第5位 十文字 竜斗

（第一中学校）
▼50m自由形女子
第4位 眞壁 葵

▼100m自由形女子
第3位 真壁 葵

▼共通走幅跳女子
第4位 鳥島 彩羽

（第二中学校）
▼2・3年1500m女子
第2位 大内 真尋

▼共通砲丸投男子
第3位 今野 翔太

▼1年100m女子
第3位 佐藤 那菜

▼2年100m女子
第3位 加藤 風愛

▼共通800m女子
第5位 加島 実夕

▼2・3年1500m女子
第3位 佐藤 梨恋

▼共通100mハードル女子
第4位 若松 桜華

▼共通走幅跳女子
第3位 葉坂 倫

▼共通砲丸投女子
第4位 鳥島 彩羽

▼2・3年1500m女子
第2位 大内 真尋

▼共通コンバインドB女子
1位 八島 莓楓

（村田小学校）
▼共通コンバインドB女子
1位 八島 莓楓

小学生の皆さんのが郡陸上大会に参加しました！

六月二十三日に開催された全国小学生陸上競技交流大会宮城県予選会柴田郡大会において、町内の小学生の皆さんのが元気いっぱいの姿を見せてくれました。県大会出場者のみ記載させて頂きます。（敬称略）

三地区水泳大会

（6月21日実施）

（第一中学校）

▼50m自由形女子
第4位 真壁 葵

▼100m自由形女子
第3位 真壁 葵

（第二中学校）
▼50m自由形男子
第1位 太田 晓

▼100m自由形男子
第3位 真壁 葵

（第三中学校）
▼50m自由形男子
第1位 太田 晓

▼100m自由形男子
第3位 真壁 葵

（村田町バスケットボール大会）
六月三十日、村田第一中学校体育馆を会場に、第三十九回村田町バスケットボール大会が開催されました。

この大会には、町内外から十一年チーム（百三十五名）が参加し、迫力ある試合が展開されました。

結果は、次のとおりです。（敬称略）

【バスケットボール大会】

Aブロック 優勝

M's style

Bブロック 優勝

ROOCKS

Cブロック 優勝

M's style

第十七回村田町グラウンドゴルフ大会



村田町塙内グラウンドにて、十八チーム一二七名の参加者で試合が行われる予定でしたが雨天の為中止となりました。八月二十五日角田市で開催される大河原管内大会へは、前年度優勝チーム【荒町A】、準優勝チーム【石生A】が出場します。

第三十九回村田町ゲートボーリ大会

村田町常設ゲートボール場で開催されたこの大会は、各チームとも日々の練習の成果を発揮し、戦略を練りながらゲームを進め、元気いっぱい試合を楽しんでいました。八月二十五日角田市で開催される大河原管内大会へは、優勝、準優勝チームが



第三十一回村田町ヘルシーフィットネス大会

七月七日雨天の為、開催予定のソフトボール、ペタンクが中止となり、家庭バレー、ボールのみ試合を行いました。中止競技の大河原管内大会へは、前年度の対象チームが出場します。

結果と管内大会出場チームは次のとおりです。

家庭バレー ボール

準優勝 菅生

第三位 沼辺 B (中山町)

〈ソフトボール〉

前年度優勝 ☆沿辺C(中山)
〈ペタンク 一般の部〉

前年度優勝 ☆小泉A

前年度準優勝☆小泉E
〈ペタンク 子どもの部〉

前年度優勝
☆内
町

☆印のチームは、八月二十五日に

ふるさとスボーツ祭大河原管内太
会に村田町代表として出場しま
す。

会 第五回村田町学童少年野球大

五月二十五日、相山公園グランドを会場に第五回村田町学童少年野球大会開催されました。

多くの関係者が観戦する中、選手たちは日頃の練習の成果を十分に発揮し、元気いっぱい素晴らしい試合を行いました。

この大会は、村田町ライオンズクラブ主催のもと、町内の小学生及び中学生で構成する野球チーム相互の親善交流と次代を担う青少年の健全育成を目的に開催されています。



～健やかで 幸せな食卓を～ 体にやさしい健幸レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持・向上、質の良い睡眠。あらゆるところで食が関わります。様々なメディアで取り上げられる健康効果が気になる食材も上手に取り入れながら、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の気になる食材 「ヨーグルト」

3種のヨーグルトソース

- ヨーグルトカレーソース
無糖ヨーグルト 100g
カレー粉 大さじ1 味噌 大さじ2
- ヨーグルトみそソース
無糖ヨーグルト 100g
味噌 大さじ2 おろしにんにく・しょうが
(チューブタイプのもの) 各 小さじ1/2
- タルタル風ヨーグルトソース
無糖ヨーグルト 100g 福神漬け 大さじ1
高菜漬け 大さじ1 ゆで卵 1個
好みの野菜 (トマト、キュウリ、パプリカ、オクラなど)

～気になる「ヨーグルト」の一ロメモ～

・ヨーグルトの健康効果

【乳酸菌】

整腸作用があり、善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境がよく保たれると免疫力もアップします。また、ヨーグルトに含まれる乳酸菌には血圧上昇抑制やコレステロール値を下げる働きもあります。



空腹時は乳酸菌が胃酸に負けるので食後や間食がおすすめです。

栄養成分 (ソース大さじ1当たり) :

ヨーグルトカレーソース : 17 kcal 食塩相当量 0.5 g ヨーグルト
みそソース : 15 kcal、食塩相当量 0.5 g タルタル風ヨーグルトソース 14 kcal、食塩相当量 0.2 g

作り方

- ①福神漬け、高菜漬けはみじん切り、ゆで卵は細かく切っておく。
- ②それぞれのソースごとに材料をよく混ぜ合わせる。
- ③好みの野菜を付けて食べる。
※水っぽさが気になる場合は水切りをしたり、おからパウダー (大きさ1) を加えたりすると、しっかりとしたソースになります。

～保健推進員のおすすめポイント～

夏野菜にぴったりなヨーグルトソースです。塩分の調整も自由にできるので、自分好み・家族好みに合わせて作ってみてください。(寄井地区:吉野美智子さん、小泉西町地区:平岡しのぶさん)

今回の健幸レシピは、職場体験に来ていた村田第二中学校の生徒さんも一緒に作りました。遠藤なつきさん: どのソースもおいしく、野菜がさくさく食べられました。村上碧生さん: 家でも自分でアレンジして作りたいと思います。



[問] 保健センター 83-2312

ふれあいひろば



このページは、町民の皆さんができるページです。

□連絡先/総務課 総務班 ☎83-2111

「らくがきコーナー」は、黒色のサインペンやボールペンを使って、はっきりと描いてください。（ペンネームだけでなく、住所や氏名、行政区もきちんと書いてね。）
「町民文芸」も募集中です。初投稿の方も大歓迎です！
※投稿作品が多い場合や投稿内容によっては、総務課で掲載作品を選ばせていただきます。

短歌	来客の多き日続く 蛻の夜 鈴木 恵子	終活に酔いて誘う 里蛻 小林 光正
俳句	如何に渡るか 一葉の生命 鈴木 恵子	人の世に生きてあれこれ縁がある 二瓶理一

(町民文芸)



6月13日に行われた3歳6か月児健診で、むし歯がゼロだったみんなを紹介します。これからも歯を大切にしようね!
“むし歯ゼロの子”には、むし歯の治療が完了しているお子さんも含みます。むし歯予防も大切ですが、定期的に歯科健診を受け、お口の中の状態を知ることも大切です。むし歯ができてしまったら、早期に治療しましょう。

これからも歯を大切にしようね!



うぬまくうが
宇沼空珂くん
(足立西)



ほしけいご
星慧悟くん
(足立西)



いわまこうせい
岩間光星くん
(小泉中)



わたなべななせ
渡邊七瀬くん
(石生)



さとうたける
佐藤健くん
(本郷)



すずきゆきと
鈴木夢希斗くん
(本郷)



次号の対象となるのは、平成30年8月、9月生まれのお子さまです。掲載を希望する場合は、1か月以内に撮影した写真と掲載依頼書を保健センターの「1歳児お誕生相談」の際にお持ちください。直接、役場へ提出される場合は、9月5日（木）までに総務課へお持ちください。

お問合せ 〈自宅での撮影、掲載について〉 総務課 総務班 ☎83-2111
〈1歳児 お誕生相談について〉 保健センター ☎83-2312



たなか はるき
田中 晴葵くん

(保護者：健・美穂) 菅生上
●お誕生日おめでとう！笑顔い
っぱい、健やかに育ってね♪
(お父さん・お母さんより)



いとう りく
伊藤 陸くん

(保護者：光矢・友加) 千塚
●1歳おめでとう！歩けるようにな
つたらみんなでお散歩しちゃうね。
(父さん・母さんより)



いとう あゆむ
伊藤 歩くん

(保護者：翼・絵梨香) 小泉中
●あゆ 1歳おめでとう♡毎日、
可愛い笑顔に元気を貢っている
よ。元気にすくすくと育ってね。
(パパ・ママ・お姉ちゃん・かなより)



さくらなか いちと
櫻中 一翔くん

(保護者：和也・真美恵) 内町
●毎日かわいい笑顔をありがとう♡
いっぱい遊んでいっぱい食べて元
気に育ってね♪
(パパ・ママより)