

食生活の基礎は乳幼児から



根室市では、心身の発達・成長の著しい乳児が、適切な時期に離乳食が開始できるように「離乳食教室」

を開催するとともに、毎月実施している4カ月・1歳6カ月・3歳児健康診査、7カ月児健康相談では、味覚やし好がつけられる大切な乳幼児期の、栄養相談や栄養指導などを行っています。

根室市の栄養士が、お子さんの現在の食生活状況の中から、食事バランスや間食の与え方、食事マナーの大切さなどを、お母さんとともに考え、改善に向けてのアドバイスをしています。



フードモデルで分かりやすく

楽しい食生活をつくるための資料とともに、フードモデルを用いながら食生活の改善策を学び、家庭での食育推進への取り組みを進めています。



根室市食生活改善協議会
会長 高寺 笑子 さん

食生活改善協議会は、全国に21万人、全道で5千人余りの会員を持ち、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域での健康づくりの担い手として、食育の推進や食を通じた健康づくり、郷土料理の継承など、さまざまな活動を行うボランティア団体です。

根室市では20人の会員が、保育所や幼稚園などの食育活動や親子料理教室などの講習会を開催し、地域での食育の推進に努めています。

今年も、食生活改善活動の普及と定着を推進するために、根室市主催の「食生活改善推進員養成講座」の開催が予定されています。ぜひ講座を受講して、協議会に入会してほしいと高寺会長は呼びかけています。



例会で行われる調理実習

「食」への意識を高めるために

食生活改善を支援します



佐藤真知子 栄養士

味の濃い（塩分の多い）食生活は、「肥満」「高血圧」「糖尿病」を引き起こしてしまう恐れがあります。また、近年は朝食を取らない方々が年々増加傾向にあることや、野菜の摂取回数が少ないことなど、日々の食生活で栄養のバランスが崩れ、病気を引き起こす原因になっています。

このようなことから、生涯にわたり健康で豊かな生活を実現するため、根室市では「食生活バランスアップ事業」を、今年4月からスタートしました。

根室市の栄養士が、毎月1回「地場産品を使った料理」「幼児向けの料理」「野菜を使った料理」など、写真とともに簡単レシピを市のホームページで紹介しています。

HPアドレス <http://www.city.nemuro.hokkaido.jp/>
(各課HP→保健課HPでご覧いただけます)



変わりきんぴら



ホタテのかき揚げ



カトリック幼稚園での食育劇

根室市と根室市食生活改善協議会の皆さんが、子ども自身に食事の大切さを伝え、より良い食習慣を身に付けられるように、また、お子さんをもつご両親には、良い食環境を整えることができるように、保育所や幼稚園などで「食育ペープサート劇」を実施しています。

根室マスコットキャラクターのニムオロ戦隊シマレンジャーも登場し、楽しく繰り広げられる人形劇から、子どもたちは「おやつを食べ方」や「食品の役割」などを学んでいます。

「食育ペープサート劇」で食事の大切さを