



# 保健師だより



## 食育

「食育」とは、「生きる上で基本であって、さまざまな経験を通して『食』に対する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」です。

国では平成17年に「食育基本法」を定め、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。

### 「食べる」ことは「生きること」

毎日口にする食べ物が、私たちの体をつくり、成長させ、病気に抵抗する力を生み出します。それだけに、「考えて食べる」力が必要になってきます。

子どものころから、食事に関心・興味をもち、たのしく食べることは心にも体にも大切で、将来の健全で豊かな食生活につながります。食育は子どものためだけに行うものだと思いませんか？「食べる」という行為は、生きるための基本的な営みです。つまり食育は、赤ちゃんからお年寄りまで、すべての人に必要なものなのです。

「食育」は、学校や社会で行う特別なイベントに参加することではありません。誰かのために食事をつくり、ともに味わうという日々の繰り返しの中で心の絆が生まれ、子どもの心を安定させ、成長していくのです。“食育の日”を機会に、健康な生活習慣を築くための食生活を身近なところから始めてみましょう。

## 6歳児健診 親子ふれあい教室



### アレンジ餃子作り

チーズやウインナー、枝豆を具に思いの餃子を作りました。

ピーマン・じゃが芋を丸ごと使いエコクッキング。みんなで感謝して「いただきます〜す！」



## 牛滝小・中学校収穫祭での食育教室

### インフルエンザ予防接種について

昨年度までアルサスや保育所・学校で実施していましたが、今年度からは大間病院やかかりつけ医での接種となりました。

医療機関以外の場所で行うためには、接種者20名につき1名の医師と看護師2名の配置が必要なことや接種後の重い副反応としてアナフィラキシーショック様症状（じんましんや呼吸困難など）が出現した時の対応が不十分なため、安心して接種していただくためにも、みなさんのご理解・ご協力をお願いいたします。

なお、大間病院で接種する方は、事前に接種券を購入する必要があります。大間病院での接種を希望し、接種券を購入していない方はご相談ください。

また、1歳から中学生までのお子さまがかかりつけの医療機関で接種する場合は、窓口で接種料金をお支払いいただくこととなりますが、申請により全額返還いたしますので、ご相談ください。