

# 『食べる力』は『生きる力』 ～6月は「食育月間」です～



食育ってなに？

「食育」とは、様々な経験を通じて、「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つけ、健全な食生活を実践できる力を育てることです。食べることは生涯にわたって続くことなので、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

## それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組

**乳幼児期**  
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

**学童・思春期**  
食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

**成人期**  
健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

**高齢期**  
食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える



## みんなで食べたらいっぱいね

### 毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。

家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。



食を共にすること、「共食(きょうしょく)」には、「一緒に食べる」ことだけではなく、「何をつくろうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。「だれかと一緒」のときが、ひとりより楽しい!

できることから始めてみましょう!

### 家族や仲間と一緒にできること、

やってみたいことにチェックしてみましょう。☑

- どの食事にしようか考える
- 材料をそろえる(買い物、収穫など)
- 料理を作る(下ごしらえ、調理、盛り付けなど)
- 配膳、食卓の準備、声かけをする
- 食べる
- 後片付けをする(食器を片づける、洗う、廃棄、保存)
- 感想を話したり、聞いたりする(次の食事のために、おいしかったかなど)

## 休日など診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月日	曜日	医療機関	診療時間
6月15日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
6月16日	日	高野病院	9:00~15:00
6月22日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
6月23日	日	馬場医院	9:00~15:00
6月29日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
6月30日	日	高野病院	9:00~15:00
7月6日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00

月日	曜日	医療機関	診療時間
7月7日	日	高野病院	9:00~15:00
7月13日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
7月14日	日	馬場医院	9:00~15:00
7月15日	月	高野病院	9:00~15:00

### 【医療機関連絡先】

- ・高野病院 広野町大字下北迫字東町214 ☎0240-27-2901
- ・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6 ☎0240-27-2231

## 相双保健福祉事務所からのお知らせ

ひきこもりやアルコールの家族教室を開催します。  
対応に困って、一人で抱え込んでいませんか? 家族教室では、本人の行動や気持ちを理解したり、悩んでいるのは自分だけではないと知るきっかけとなります。どちらも事前予約が必要です。

### ○ひきこもり家族教室 ～ひとりで悩んでいませんか～

日時: 7月18日(木)、9月19日(木)、11月28日(木)

午後1時30分～午後3時30分

内容: 家族交流など

場所: 相双保健福祉事務所(南相馬市原町区錦町1-30)

### ○アルコール家族教室 ～お酒の問題で悩んでいませんか?～

日時: 7月17日(水)、9月4日(水)、10月23日(水)、12月11日(水)

午後1時30分～午後3時30分

内容: 家族相談、交流、コミュニケーションを変える、家族自身の生活を豊かにする など

場所: 南相馬市原町保健センター(南相馬市原町区小川町322-1)

☎ 相双保健福祉事務所 障がい者支援チーム ☎0244-26-1132



## げんキッズのご案内

「げんキッズ」は、就学前のお子さんを対象に、テーマ遊びや保護者同士で情報交換をする場で、保育士などによる育児相談なども行っています。

第2、第4木曜日の午前10時～午前11時30分です。

みなさんの参加をお待ちしています。

☎ 広野町児童館 ☎0240-27-3288

開催日	会場	内容
6月13日(木)	広野町児童館	栄養のお話
6月27日(木)	広野町児童館	新聞紙あそび
7月11日(木)	広野町児童館	夏まつり
7月25日(木)	広野こども園	水あそび