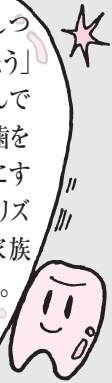




むし歯予防としつけ

無理なく子どもに歯磨きのしつけをするには、家庭で「手を洗う」「いただきますを言う」「よく噛んで食べる」「ごちそうさまを言う」「歯を磨く」の5つをセットにして習慣にすることです。早寝早起きの生活リズムと同様、大切な習慣です。家族全員で協力してがんばりましょう。
(加西市歯科衛生士会)



こんにちは栄養士です

今年度6月より、いずみ会リーダー養成講座が加西市コミュニティーセンターで開講されることになりました。(3月広報参照)

そこで、今回加西市いずみ会(食生活改善推進委員)の方たちの食生活改善活動を紹介させていただきます。加西市いずみ会の主な活動としては、介護予防や生活習慣病予防を目的とした調理実習、大豆や、乳製品を使った料理の普及活動、減塩や、野菜の摂取を増やす活動などがあります。また、食育活動にも力を入れて活動されており、幼稚園児や地域の子育て中のお母さんや子どもを対象に、健康ピラミッド(食品を6群に分けたフェルトの模型)を使って食べものの体のなかでの働き、バランスよく食べることの大切さについて、分かりやすくエプロンシアター風にお話しをされています。

食育とは「健全な食生活を実践することのできる人間を育てること」といわれていますが、特に幼児期は、食習慣が確立する時期でもあることから、子どもとその保護者に対し、「食育」を行い、何をどのように食べればよいのかを自ら考える習慣を身に付けていただくことは、とても大切なことだと感じています。このたび、開催されるいずみ会リーダー講座では、このような活動の一翼を担ってくださる方のお越しをお待ちしています。

加西短歌詠草

野火のあと 黒く残れる 如月の
ある日スワンは 池を去りたり
ブレスレット 最後にはづし 眠りゆく
説得をせむ 思ひ深めて
村里の 一戸一戸を あかがねに
染めて落陽 稜線に
八十路すぎ 体力の限界 身に沁めば
亡母のくりごと 思う日々なり
今までに なきやさし 顔をして
夫は幼を 抱きて撮らるる

楊井佳代子
山下八重子
山野 淑子
井上 艶子
太田 克子

消費生活相談 Q & A

「訴訟の取り下げの相談を受ける」という架空請求に注意!

①「未納料金について訴訟の訴状が提出された。取り下げの相談を受ける。」と書かれたハガキが届いたので不安だ。

②「民事訴訟最終通達書」「消費料金未納分訴訟最終通告書」といった『架空請求ハガキ』が送りつけられています。何の請求かわからない「消費料金」として裁判所が開いているかのように装い「差し押さえ」等の専門用語らしい言葉を並べ、まるで脅迫されているかのような悪質な文面です。

訴訟取り下げの相談や請求に覚えがない時は電話するよう書いてありますが、絶対に電話をしてはいけません。電話番号や勤務先等の個人情報を出し、お金を請求することが狙いです。

根拠のない請求で訴訟を起こすことは出来ません。あわてず消費生活相談窓口にご相談ください。

■問合せ/消費生活相談窓口(毎月、木曜日・午前9時～午後4時、市民相談室内 ☎④8739)



わが家の花一輪

竹本 ひかりちゃん
8ヶ月
(北条町本町)

〈パパ・ママの一言〉

やさしい繊細なひかりちゃん。まっすぐ伸びて天までとけ1・2・3!!

パパ・智博さん
ママ・佳子さん

タケノコと鶏手羽先の酢じょうゆ煮

材 料 (4人分)

ゆでたけのこ250g、鶏手羽先12本、サラダ油、A(酢(1/4カップ)、しょうゆ(大さじ3.5)、砂糖、大さじ1.5)

作 り 方

①ゆでたけのこは7～8cmの長さに切り、縦半分にして5mmの厚さに切る。②手羽先は裏側に1ヶ所切り込みを入れる。③フライパンに油大さじ1/2を熱して手羽先を入れ、鶏の脂が出て、表面にこんがりとした焼き色がつくまで焼き付ける。フライパンに出てきた余分な脂はキッチンペーパーでふき取る。④③にたけのこ、水3カップ、Aの酢を加え、煮立ったらアクをすくい取り、弱めの中火にして15～16分煮る。⑤Aのしょうゆと砂糖を加えて、落し蓋をして煮汁が1/4量くらいになるまで煮る。



〈栄養士からの一言〉

鶏肉が柔らかく食べやすくなるように、酢を調味料に使用して工夫されています。一緒に煮込んであるタケノコには食物繊維が豊富に含まれています。彩りにきぬさやなど緑の葉物野菜も添えて、野菜もたっぷりとれる春らしい一品にしてみてください。

今 月

いずみ会
グループにし
わが家の健康メニュー