

6月は食育月間

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よい「食」を選択する力を身につけ、健康な食生活を実践できる力を育むことで、子どもたちの健やかな成長や、健康寿命の延伸に大きくかかわっています。

また、免疫機能を維持して新型コロナウイルス感染症に負けない体をつくるためには、バランスの取れた食事や生活リズムを整えること、睡眠や適度な運動などが重要になりますが、下妻市では食の課題として朝食の欠食の増加や、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の減少などがあります。

この機会に健康や体について考え、食育に取り組んでみませんか？ すぐに取り組める食育として「食育の合言葉はしもつま」をご紹介します。

家庭でできる食育 ～食育の合言葉はしもつま～



しっかりあいさつ

食べ物を大切に作る気持ちや、作ってくれた人への感謝の気持ちを「いただきます、ごちそうさま」の言葉にして表しましょう。



もうひとつ野菜料理を

もう一皿(約70g)野菜料理を増やすと、バランスのよい食事になります。旬の野菜を取り入れると、薄味でもおいしく食べることができます。



つよい心身は笑顔の食卓

家族や友人と食卓を囲む機会を増やしましょう。楽しく食べることでコミュニケーションや生活リズム、食事のマナーなども知ることができます。



まいにちたべます 朝ごはん

朝ごはんを毎日食べることで、活動に必要な栄養素を補給するとともに、規則正しい食事や早寝早起きなどのよい生活リズムが身につきます。

下妻市民(20歳以上)の栄養・食生活に関する課題(抜粋)

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べている市民の割合は、57.2% (5年前より9.6%減少)
- 毎日朝食を食べる市民の割合は、76.4% (5年前より1.7%減少)
- 朝ごはんを食べない理由は、「習慣」46.3%、「時間がない」が34.1%

(健康食育しもつまプラン21：健康と食に関するアンケート2018)

毎日の元気の源、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！ ～栄養士からの提案～

- 食べる時間がない人 ⇒ おにぎりやパン、バナナ、ミニトマトなど、さっと食べられるものを準備しておきましょう。
- 食欲がない人 ⇒ 遅い時間の夕食や夜食は、朝の食欲に影響大！夕食は夕方と夜に分けて食べるか、脂肪少なめの食事内容にしましょう。夜食は控えましょう。⇒ 朝食に牛乳や野菜ジュースでもいいので、何か口にする事から始めてみましょう。

保健センター ☎43-1990 FAX44-9744

ワクチン接種予約

6月14日(月) 午前8時～
7月、8月分の接種予約を開始します。

下妻市新型コロナワクチン LINEの予約手順



今回の予約分で、接種を希望する65歳以上の高齢者の予約枠が確保できる見込みです。コールセンターがつながりにくい場合は、時間を空けるなど、慌てずにお申し込みください。

- 市LINEのトーク画面を開き、「新型コロナワクチン情報・接種予約」を選択、次に「LINEで予約」を選択し、「予約用ページを開く」を押します。
- 「カレンダーから検索」か「施設から検索」を選び、予約したい日付を選択し、「この条件で検索」を押します。
- 予約可能な医療機関と時間帯が表示されますので、希望日時の「予約する」を選択します。
- 2回目の接種も同時に予約をする場合「2つ目の日程を予約する」を選択し、再度②③の手順を行った後、確認画面が表示されますので「はい」を選択します。
※予約可能な日程の都合により、2回目の予約ができない場合があります。
1回目だけの予約の場合「上記日程だけ予約する」を選択します。
- 「券番号」「生年月日(西暦)」「電話番号」を入力後、「この内容で予約する」を選択します。
※「券番号」は、接種券の氏名の上に記載されています。
- 予約は完了となります。LINEトーク画面に予約完了メッセージが届きます。

接種予約は、LINEのほか、WEBまたはコールセンターへの電話により行うことができます。

■予約コールセンター ☎050-5445-3743
受付時間 午前8時～午後6時(平日・土日・祝日)

WEB予約