

Let's 食育! vol.2

食を通じて育てよう! 「健やかな体」「豊かな心」

「朝ごはんは元気パワーアップ!」

朝ごはんを食べる時間があるなら、もっと寝ていたい、朝から食欲がわかないというようなことはありませんか? しかし、朝ごはんには胃袋を満たすだけでなく、脳を活性化するためのエネルギーになったり、生活のリズムを整える役割があります。朝ごはんを抜くと血糖値が低下し、脳の働きがわるくなり、仕事や勉強の効率が落ちるばかりか空腹でイライラすることもあります。文部科学省が、小学6年生と中学3年生を対象に行った「全国学力・学習状況調査」によると、毎朝朝ごはんを食べる子どもほど、平均正答率が高い傾向にあり「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、体力合計点が高い傾向にあります。



これらのことから、私たちの体や精神にとって、朝ごはんが果たす役割は非常に重要です。ほんの少しだけ早起きして、健康的な1日をスタートできるよう、まずは朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

食育のススメ

南幌小学校「学習田事業」

【JAなんぼろ主催】

5月24日(金)、小学5年生を対象とした、「学習田事業」が行われました。お米のルーツや種類、町の農業を学び、子どもたちの手で田植え体験を行い、昔ながらの手法で農業体験を行いました。秋には稲刈りを行い、2月頃には収穫したお米の試食会が行われる予定です。



ひだまりサロン

6月20日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ

13時~15時 健康体操・カラオケ

6月25日(火)

10時~12時 パットカーリング

13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

参加費
午前・午後
各100円

弁護士による無料法律相談会(6月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

7日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
14日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
21日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
28日	南幌町社会福祉協議会	☎011~378~2088

社会福祉協議会 ☎378~2088

6月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診 幼児歯科検診	24日(月)	あいくる	個別に通知します
各種予防接種	毎週月曜日、木曜日 【受付時間】13:30~16:00 ※接種希望日の前週木曜日までに要予約	町立病院	定期予防接種、おたふく: 無料 その他予防接種: 有料
快足シャキッと倶楽部	4日(火)、7日(金)、18日(火)、 21日(金)、28日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	6日(木)、20日(木)、27日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	17日(月) 10:00~11:00	あいくる	要予約