

Let's 食育! vol.7

食を通じて育てよう! 「健やかな体」「豊かな心」

パンやパスタもいいけど...

やっぱりお米が一番!

日本人の主食と言えばもちろんお米ですが、巷では、低炭水化物ダイエットがもてはやされ、「ごはんを食べなければ、体重が減るじゃない」という風潮まで生まれています。

ダイエットというと、ごはんは目の敵にされます。150gの白飯のカロリー数はせいぜい250kcalほどです。それに対してパスタ100gのカロリーは350kcal以上あります。しかも米つぶをそのままの形で食べるごはん、小麦を粉にして加工してから食べるパスタとは、パスタの糖質の方が体への消化・吸収が早くなります。また、水だけで炊ける米と異なり、パスタやパンは油や塩などが入っています。つまり体重を気にする人が「ごはんは太るから食べない」と言いつつ「ランチには軽くパスタとパン」を食べていると、健康やダイエットも水の泡になってしまいます。

普段、麺やパンが多くなりがちの方は、1日に必ず1回はご飯にするなど、比重を変えることから始めてみるというかもしれません。

食育のススメ

親子で無水カレー作り

【あそびの達人特別教室】

10月5日(土)あそびの達人特別教室が開催されました。当日は、町内の農場で玉ねぎの選別作業を行った後、トマトの果汁だけを使った無水カレーを作りました。水を一切使っていないため、野菜の甘みが出て、とてもやさしい味に仕上がりました。また、町内で採れた新米の食べ比べも行われ、子どもたちは「採れたての新米はどれもおいしいね!」と言っていました。



ひだまりサロン

11月7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



場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

弁護士による無料法律相談会(11月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

1日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
8日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
15日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
22日	南幌町社会福祉協議会	☎011~378~2088
29日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322

11月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳児健診 4・5歳児健康相談	26日(火)	あいくる	個別通知あり
特定健診 胃・肺・大腸がん検診	10日(日)	あいくる	要予約
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	1日(金)、5日(火)、8日(金)、 15日(金)、19日(火)、22日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	12日(火) 10:00~11:30	スポーツセンター	
	7日(木)、14日(木)、21日(木)、 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	18日(月) 10:00~11:00	あいくる	要予約