

こども食育教室(料理と災害学習) 参加者募集



食事は元気な身体をつくり豊かな心を育てるためにとっても大切です。歯は美味しくご飯を食べるため大切です。そこで、こどもたちに料理をつくる楽しさを体験してもらい、食にまつわるクイズも交え楽しく食について学ぶ「こども食育教室」を開催します。「自分にもできる」という達成感を味わうことが、将来の食の自立につながります。そして近年増え続ける災害。日常の備えについて楽しく学びましょう。

記

| | |
|---------|---|
| ● 期 日 | 第1回：平成29年 8月 1日(火) 9:30~14:00 |
| ● 会 場 | 岩手町保健センター (五日市9-48-1) |
| ● 募集人数 | 18名(先着順) |
| | 第2回：平成29年 8月 2日(水) 9:30~14:00 |
| | 働く婦人の家(川口第12地割10番地) |
| | 36名(先着順) |
| | ※昨年度までバスによる送迎を行っておりましたが、今年からバスの利用が難しくなりましたので、会場まで直接お越しください。 ※調理実習後、岩手町職員による災害について教室を実施します。 |
| ● 対 象 | 小学生のみ(経験の有無は問いません) |
| ● 参 加 費 | 1人300円(材料代・保険料として) |
| ● 持 ち 物 | エプロン・三角巾・ハンカチ・シューズ(上履き) |
| ● 実習献立 | 夏野菜パエリア、スープ、サラダ、デザート(ムース) |
| ● 締め切り | 7月25日(火) |

※お申し込みいただいた方には、食物アレルギー状況アンケートをお送りいたします。
なお、アレルギーの状況によって参加が難しいと判断させていただいた場合、参加についてご相談させていただくこともありますので、ご了承ください。

【申し込み・問い合わせ】役場 健康福祉課 電話 62-2111 内線 517 Fax61-1160

●裏面にも食育情報を掲載しました。是非、御覧ください。

早寝早起朝ごはん！

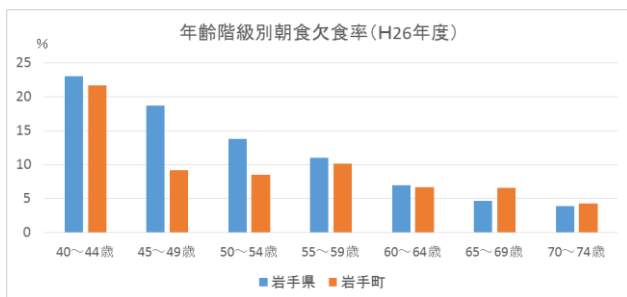
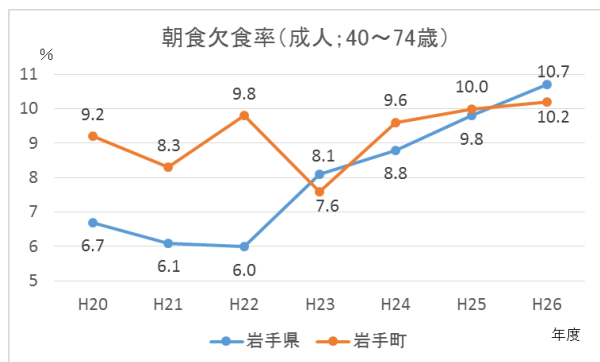
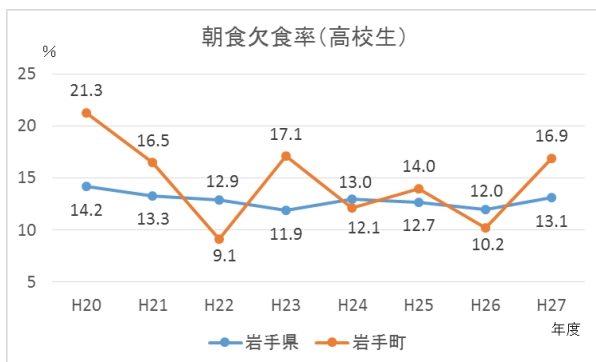
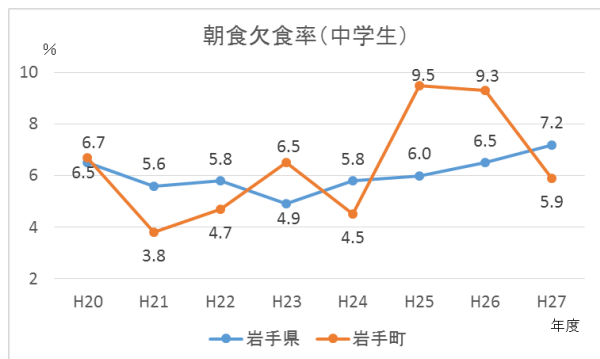
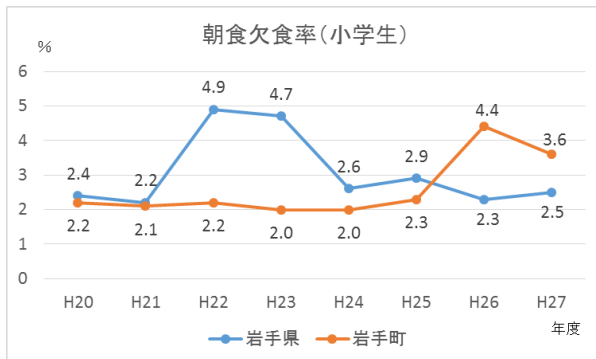
～大人が変われば、子どもも変わる～

子どもの健やかな成長には、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動など、規則正しい生活習慣が大切です。近年、子どもの生活習慣の乱れが、学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。朝食欠食の弊害は大人においても同じです。大人が食べない家庭は子どもも食べないもしくは食べなくなる傾向にあります。大人が見本となり、朝食を家族揃って食べましょう！



家族の1日のスケジュールはみんながまちまち…。みんなが唯一揃うことのできる時間は、意外と朝ごはんの時間ではないでしょうか？朝食を家族のコミュニケーション時間にして元気な1日を過ごしましょう！

●岩手町の朝食欠食率の推移



年齢が上がるごとに、朝食の欠食率は上がっています。働く世代(40代)においては、2割を超えています。