

保健行事

子育て・健康推進課 ☎ 820-5637

当番医

10月14日(日) はまもと皮膚科 ☎ 855-2662 10月21日(日) 児玉クリニック ☎ 855-4700
 10月28日(日) 藤田小児科医院 ☎ 854-0707 11月4日(日) 大瀬戸内科 ☎ 854-8585
 ☆電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。
 ☆急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	実施日	場所	時間	内容
離乳食教室	11日(木)	西部地域健康センター (会場変更)	1部 (受付時間) 10:15~10:30 (実施時間) 10:30~11:30	栄養士による離乳食準備やすすめ方のお話、調理実演。保護者のみ試食あり。個別相談もできます(予約不要)。 災害の影響で7月を中止したので、今回は離乳食中期の内容を1部で行います。 ☎1部:7~9カ月頃の乳児と保護者 2部:4~7カ月頃の乳児の保護者
			2部 (受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	
すくすくクラブ (育児相談)	16日(火)	町民会館	10:00~11:30	お子さんの体重・身長測定、保健師等による母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産前産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	23日(火)	くまの・こども夢プラザ		
	11月2日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
けんこう華齢教室 【要申込】	16日(火)	町民会館	13:30~15:30	睡眠から始める♪認知症予防② 講師:田中秀樹氏(広島国際大学教授) ☎子育て・健康推進課へ
健康相談	17日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血压測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの方はご持参ください(予約不要)。
	22日(月)	東部地域健康センター		
	11月7日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
3歳児健診	24日(水)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	対象者には個人通知を行います。転入などで通知が届かない場合は子育て・健康推進課にお問い合わせください。 ☎町内に住所を有する3歳2カ月~3歳7カ月までの幼児(H27年4月1日~H27年7月31日生)
	31日(水)			
5歳児相談 【要予約】	11月8日(木)	町民会館		保健師・心理職等がお子さんの発達などの相談に応じます(予約制)。定員になり次第受付を終了します。 ☎H25年4月2日~H26年4月1日生 ☎子育て・健康推進課

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。



バランスのよい食事の取り組み

熊野町では、「第二次熊野町食育推進計画」を策定し、今年度は「バランスよく食べよう」をテーマに取り組みを行っています。

バランスのよい食事とは?
1日3食(3色)そろえて食べるとバランスの良い食事になります。

◎3食 朝・昼・夕の3食をきちんと食べましょう。
【朝食】朝食を食べることで、体が目覚め、元気に1日のスタートをきることが出来ます。朝食を抜くと、空腹時間が長く飢餓状態になるため、脂肪をため込むようになり、かえって太りやすくなりますので、まず何かを食べる習慣をつけましょう。
【昼食】昼食は、外食やお弁当という人が多く、野菜が不足しやすくなります。外食なら定食を選び、野菜をとることを意識しましょう。

【夕食】夕食は、夜遅い時間に食べたり、量が多すぎると、朝まで胃がもたれ、朝食抜きの原因になります。夜は昼より体に脂肪をため込む力が高くなるため、揚げ物を控え、腹八分目に抑えるようにしましょう。

◎3色 毎食、3色**【黄(主食)・赤(主菜)・緑(副菜)】**を食べましょう。
 主食・主菜・副菜をそろえることで自然と栄養のバランスがよくなります。牛乳や果物をプラスするとさらにバランスがよくなります。

【黄(主食)】米・パン・麺類など主にエネルギーのもとになる食べ物
【赤(主菜)】肉・魚・大豆製品・卵など主に体をつくるもとになる食べ物
【緑(副菜)】野菜・きのこ類など主からだの調子を整える食べ物

(図参照)平成30年度
 熊野町食育連絡会議作成)



10月19日は、「ひろしま食育の日」

広島県では、10月19日を「ひろしま食育の日」とし、その日を含む週を「ひろしま食育ウィーク」としていただきます。皆さんも「食育の日」にちなんで、次のことを実践していきませんか?
 ★食欲の秋です。旬の食材を選んで食べましょう。
 ★お手伝いで一緒に料理を作ってみましょう。
 ★食事中は家族団らん会話を楽しみましょう。
 ★生き物の命をいただくことに感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょ。

(子育て・健康推進課)

「体にやさしく」卵を炒めよう



【材料】(1人分)
 ・卵……………1個
 ・キャベツ……………1枚(35g)
 ・ほうれん草……………1茎(35g)
 ・油……………適宜
 ・水……………大きじ2
 ・こしょう……………少々
 ・しょうゆ……………2~3滴
【トッピング】
 ◆キャベツは千切りにする。
 ※市販のカットキャベツ(千切り)でも代用可能。
 ◆ほうれん草は根本を切り落とし、2~3cm幅に切る。

【作り方】
 1. 土手をつくる
 フライパンを火にかけて油をひき、キャベツ、ほうれん草をドーナツ型に盛り、土手をつくる(中火)
 2. 蒸し焼きにする
 土手の中に卵をおとし、水を土手の外側にそそぐ(強火)。
 3. 仕上げ
 フタをして卵が好みの固さになったらフタをあけ、こしょうをふりかける。食べる直前にしょうゆを卵の上ふりかける。

【健康メモ】
 ♪目玉焼きに野菜を入れることで、手軽に主菜副菜を揃えられます。
 ♪少量のしょうゆでもこしょうがあることでしつかりと味が付きます。

1日の塩分目標 8g以下 (1人分)
 今回のレシピ 0.4g (1人分)

(子育て・健康推進課)

ゼロの日運動

0の付く日(10・20・30日)はテレビゲーム・スマホの使用を控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。

シルバーリハビリ体操教室情報▼いつまでも自分らしく過ごすための体操教室です。
 所東公民館 毎週木曜 10:00~11:00 所町民会館 10月11,18,25日(休)11月1日(休)13:30~14:30
 所くまの・みらい交流館 10月15日(月),23日(火),29日(月),11月5日(月)13:30~14:30