

いきいき健康推進課 ほけんだより



お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

食改さんの料理教室

東通中学校での「食育教室」を行いました

3月9日(金)、東通中学校1年生を対象に「食育教室」を行いました。食生活改善推進員さんが、東通村の郷土料理である「けんちん汁」と「おにぎり」の作り方を教えました。けんちん汁を初めて食べた生徒や、おにぎりを初めて握った生徒がいて、貴重な経験になったようです。**これを機会に、家庭での調理に挑戦してもらいたいと思います。**



また、「自分にあった食事について考えてみよう」と題して、在宅栄養士の松本さんから食事バランスガイドについてのお話をききました。東通村は、身長に対して体重が多い児童・生徒の割合が下北管内でも多いようです。**この機会に、バランスのとれた食事と体重コントロールを心がけましょう。**



いい歯・NO・3歳で賞



「こどもの歯の健康」について、住民の皆さんに関心を持ってもらうため、3歳児健診で「むし歯ゼロ」のお子さんのお名前を紹介します。

むし歯や治療した歯が1本もなく、かみ合わせ等もきれいなお子さんです。

3月2日に行われた3歳児健診で「むし歯ゼロ」のお子さんは、9名でした。

- | | | | |
|----------|----------|---------|----------|
| きとう 佐藤 | るな 瑠愛ちゃん | おくしま 奥島 | りお 莉央ちゃん |
| きかした 坂下 | いぶき 一颯くん | かわぼた 川端 | ゆい 優衣ちゃん |
| かわぐち 川口 | こあ 心愛ちゃん | いとう 伊東 | たくま 卓馬くん |
| みなかわ 南川 | るな 瑠那ちゃん | まるおか 丸岡 | たくみ 拓未くん |
| いどぼた 井戸端 | のあ 乃愛ちゃん | | |



いい歯・DE・2歳で賞



3歳児健診と同様に、2歳6ヶ月児歯科健診でも「むし歯ゼロ」のお子さんのお名前を紹介します。

3月7日に行われた2歳6ヶ月児歯科健診で「むし歯ゼロ」のお子さんは6名でした。

- | | | | |
|--------|----------|---------|-----------|
| きくち 菊池 | せれん 世蓮くん | ふるさわ 古澤 | ゆあ 柚葵ちゃん |
| まるこ 圓子 | りき 凌輝くん | かわぼた 川端 | かじゅ 華珠ちゃん |
| みに 三國 | えみ 慧実ちゃん | おくしま 奥島 | たいが 大嘉くん |