

はればれ通信



例年よりも少ない積雪となった冬も終わり、新しい環境を迎える方もいらっしゃると思いますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。日中、陽にあたるとじわりと暑さを感じるものの朝晩は冷え込むこの時期は、体温調節が出来るように一枚衣服を羽織って気温の変化に対応できるように努めましょう。

感染症もまだ油断できない季節です。美味しい旬の食材を摂りつつ、元気に過ごしましょう。

『子どもの心の健康を支える研修会』を開催しました！

平成31年2月27日、秋田中央保健所（潟上市）において開催し、住民や関係者の方々が参加されました。

講師には、管理栄養士であり、子どもの発達心理の専門家である、秋田大学教育文化学部の瀬尾知子准教授をお招きし、「子どもの心の成長と食事の関連性～自尊感情を高める食育のすすめ～」をテーマに御講演いただきました。

★乳幼児期は親や保育者とやりとりをしながら、ほ乳を通して、ゆっくり自尊感情を高め、心を発達させている。

★幼児期は、他の園児と食事を一緒に食べたり、大好きな人（家族）と楽しく一緒に食べることで心を発達させている。

★児童期は、『食育』で食を体験し、学ぶことで自尊感情を高めている。家庭・学校・地域が連携した『食育』が子どもの心身の健康を育んでいる。



自殺行動や希死念慮(死にたいと思うこと)と自尊感情は深い関係があるといわれています。

子どもの頃から自尊感情を育み、心の成長をすることは、とても大切なことです。

食事と心の成長は深い大切な関係なんですね。いつも美味しく楽しい食卓にしたいですね。

秋田中央保健所では、『心の健康』について、さまざまな視点から研修会等を開催しています。

みなさんも『こころはればれ通信』や広報などで案内を見かけたらぜひ参加してみませんか？





今号のレシピ 代謝UP！あったか味噌キムチスープ

★ 聖霊女子短期大学の学生さんが考案してくれました ★

固くなりがちな豚もも肉に酒を染みこませることで柔らかく仕上がります



〇材料(2人分)

豚もも肉 160g
酒 大さじ2
にんじん 60g
えのき 60g
白菜 60g
にら 60g

キムチ 100g
味噌 小さじ1 (6g)
おろししょうが 小さじ1 (6g)
(チューブでもOK)



〇作り方

- ①豚もも肉は酒をふってもみ込み、15分間おく。にんじん、えのき、白菜、にらは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水(300cc)を沸かし、にんじん、豚もも肉、白菜、えのきの順に入れて煮る。
- ③火が通ったら★を入れ、にらも加え、さっと煮たら出来上がり。



豆知識

代謝を促すビタミンB1が豊富な豚肉やキムチ、味噌やしょうがが身体を温めます。にらやえのき、白菜、キムチには、食物繊維が含まれており、腸内環境を整えてくれます。

♪♪ 歌って、歌ってみませんか ♪♪

「ちょうちょう」



ちょうちょう ちょうちょう
菜の葉にとまれ
菜の葉に飽(あ)いたら 桜にとまれ
桜の花の 花から花へ
とまれよ 遊べ
遊べよ とまれ



我がまちのサポーター

☆編集後記☆

平成30年度も台風、大雨、洪水、地震など多くの天災があり、日本各地で被災された方々がいらっしゃいます。一日も早い復興と心に残る痛みが少しずつ癒えることを切に願います。そして平成の世が幕を閉じようとしています。新しい時代は平穏であってほしいと願うばかりです。2年間大変お世話になりました。今後も自分にできることを一歩ずつ歩んでいきたいと思ひます。

発行：秋田県秋田中央保健所
湯上市昭和乱橋字古開172-1
電話：018-855-5170



めざせ健康寿命日本一!