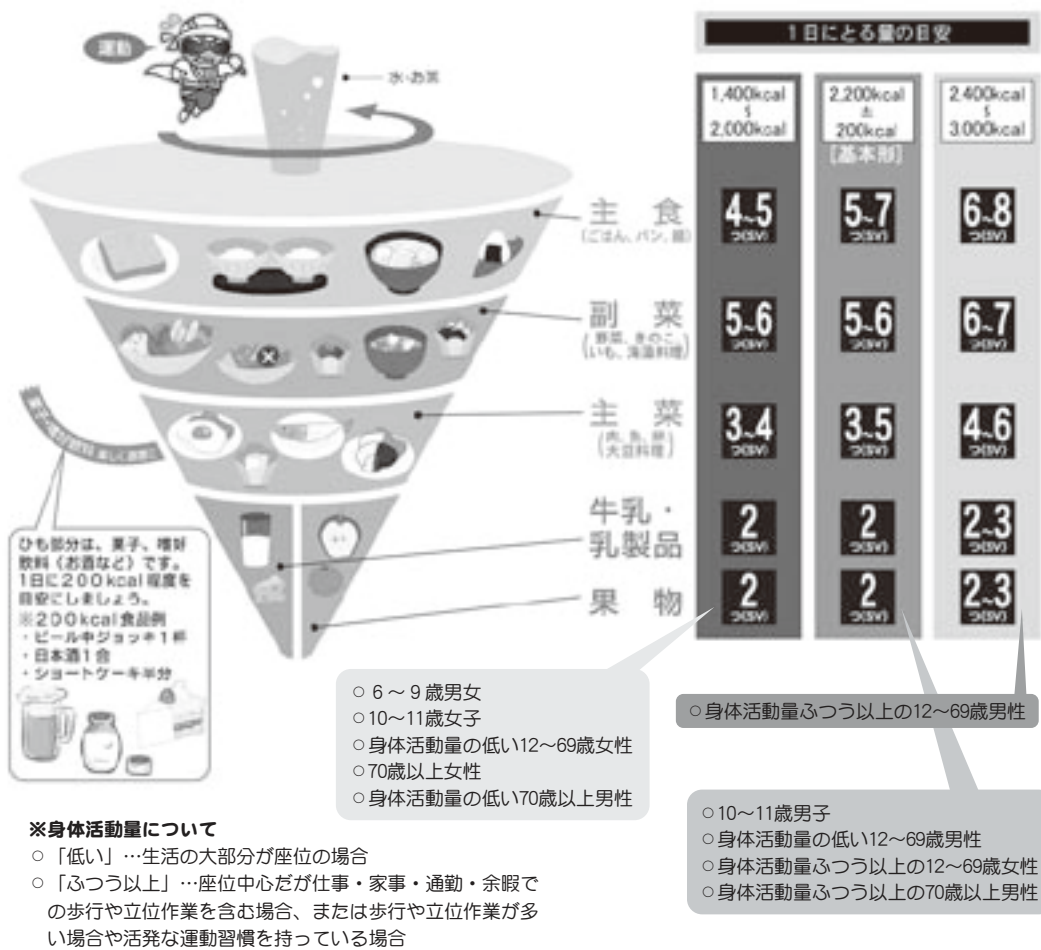


にっこう市版 食事バランスガイドの概要

にっこう市版食事バランスガイド(抜粋)



◇食育プランの推進

市では、元気いっぱいになっこう食育プランを推進するために、にっこう市版の食事バランスガイドを作成しました。このガイドは、国が作成した食事バランスガイドを基に、市内で昔から食べられてきた郷土料理や、市内の特産品を材料とした料理を例に取り入れ、親しみを持てるように配慮しました。

◇食事バランスガイドとは

毎日の食事を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分け、バランスよく食事が取れるよう、しっかりと食べて欲しい順にこまのイラストで示しています。また、こまの軸は水とお茶を、こまのひもはお菓子や嗜好飲料を表し、こまが回転している様子は、体を動かすことの必要性を表しています。

さらに、こまを回し続けるために何をどれくらい食べたらよいか、量の目安を「つ(SV)」という単位で示し、年齢や性別で異なる1日に必要なエネルギー量に応じて、3段階の目安を設けています(上図右側)。

そして、各グループごとに、1日の食事の合計量が目安で示された量に合うよう、自分で注意しながら食事を選ぶようになります。

◇「にっこう市版」の特徴

市の特産品を生かした郷土料理(しもつかれやゆばの煮物などや、地場野菜を使った料理(ホウレンソウのスタチ和えやレバニラ炒めなど)を中心に、料理例と量の目安を示しています。

◎主食の例(1つ＝おにぎり1個分)
 …山菜おこわ(1つ)、そばすいとん(2つ)

◎副菜の例(1つ＝野菜サラダ1皿分)
 …ホウレンソウとキクのスタチ和え(1つ)、しもつかれ(2つ)

◎主菜の例(1つ＝目玉焼き1個分)
 …レバニラ炒め(1つ)、ゆばの煮付け(2つ)

◎牛乳・乳製品の例…ヨーグルト100g(1つ)、牛乳200ml(2つ)

◎果物の例…イチゴ5個(1つ)、リンゴ2分の1個(1つ)

※にっこう市版食事バランスガイド裏面には、市の特産品を使ったレシピを掲載しています。

※このガイドは、健康課と各総合支所市民福祉課で配布しており、市ホームページでもご覧になれます。

くわしくは
 健康課 成人健康係
 ☎(21)2756

子育て支援事業を紹介します！ ～～幼稚園との連携～～

市では子育て支援サービスの充実を目指して、さまざまな事業を行っています。今回は、幼稚園と連携して行っている子育て支援事業をご紹介します。

くわしくは 子育て支援課 子育て環境係 ☎21-5101

子育て支援事業

市内の各幼稚園と連携し、それぞれの特色を生かした事業を行っています。

◆未就園児親子教室(下表参照)

就園前の親子を対象に、月1回程度開催しています。幼稚園を体験してもらうと同時に、遊び場や友達づくりの場を提供しています。

◆預かり保育

働いている保護者の方が利用しやすいように、保育時間を延長してお子さんをお預かりします。

◆特別支援教育

障がいのあるお子さんと一緒に遊び、学ぶ保育を行っています。

◆園庭開放

地域の方々との交流の場や遊び場、友達づくりの場として、幼稚園の園庭を開放しています。公園に行く感覚で、気軽にご利用ください。

※お子さんだけではなく、保護者の方と一緒に過ごしてください。また、お越しの際には、必ず幼稚園の職員に声を掛けてください。

◆子育て相談

お子さんの健康管理や子育ての悩みなどの相談をお受けします。

◆満3歳児の受け入れ

年度の途中でも、満3歳の誕生日から幼稚園に入園することができます。



子育て支援事業・未就園児親子教室について、くわしくは
 今市幼稚園 ☎21-1651
 今市中央幼稚園 ☎22-4625
 聖ヨゼフ幼稚園 ☎22-3889
 長畑幼稚園 ☎27-0687
 清滝幼稚園 ☎53-3767
 日光幼稚園 ☎54-0814
 聖アントニオ幼稚園 ☎53-4031
 ふたら幼稚園 ☎55-0258
 きぬ川幼稚園 ☎77-0214

未就園児親子教室

名称	とき	ところ	内容
つくしクラブ (毎月2回火曜日)	6月1日・22日(火) 午前10時から	清滝幼稚園	幼児スポーツ専任講師による親子体操教室・読み聞かせなど
ハレルヤ教室 (毎月1・2回)	6月8日(火) 午前10時20分から	聖ヨゼフ幼稚園	ミニミニコンサート
ひよこ教室 (毎月1回)	6月14日(月) 午前10時30分から	聖アントニオ幼稚園	親子体操教室
やんちゃるクラブ (毎月1回)	6月16日(水) 午前10時～11時45分	今市中央幼稚園	手遊び・運動遊び・製作遊びなど
わいわいクラブ (毎月1回)	6月22日(火) 午前10時30分から	今市幼稚園	手遊び・エプロンシアター・おもちゃ作りなど
Ｙ・Ｙクラブ (毎月1回)	6月25日(金) 午前10時～11時	長畑幼稚園	親子体操教室
キティくらぶ (毎月1回)	6月30日(水) 午前10時30分から	きぬ川幼稚園	手遊び・親子体操教室・英語教室・観劇・製作遊びなど
お楽しみ会	7月14日(水) 午前10時30分から	輪王寺附属日光幼稚園	観劇会
	10月22日(金) 午前11時から		おみせやさんごっこ

※すべて親子での参加となります。
 ※詳細については、各園にお問い合わせください。