



1月16日(木)ミニバスケットクラブチームのKONAN.B.C.の皆さんが全国大会出場の切符を手に入れたことを報告に来てくれました。チーム結成3年目での快挙。2年生から6年生までの15人が3月末に東京で開催される第51回全国ミニバスケットボール大会に出場するそうです。2月末には四国大会も控えており、選手達は「四国で1番になりたい」「全国大会を楽しんできます!」など、それぞれの意気込みを話してくれました。同じ目標に向かって練習を重ね、大きな舞台に立つために訪れる東京。彼らにとって価値のある経験となることでしょう。

今月の「#市長」

物部川流域の3市(南国・香美・香南)が相互理解し、調和のある発展を図ることを目的とした物部川流域ふるさと交流推進協議会主催の物部川フォーラムが1月17日(金)に香美市で開催されました。大月町で活動する黒潮実感センター長の神田優氏の基調講演の後、「なんで濁っちゅうが物部川」と題してパネルディスカッションを行い、物部川の濁水の現状を知るとともに、川の恩恵を受けている私たちは課題解決のために何をすべきか、それぞれの立場で意見を出し合いました。



読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

国盗り物語 (一)~(四) 司馬遼太郎 著



昨年末、念願の司馬遼太郎記念館に行って参りました。東大阪市の自宅に隣接しており、当時のままの書齋なども見学。今年の大河ドラマは明智光秀が主人公の「麒麟がくる」です。この本は斎藤道三、織田信長そして明智光秀の三人が主人公の歴史小説ですが、道三と信長、光秀の人間関係が何となく新鮮に描かれています。

献立のもう1品にいかがですか!

長ねぎと豆腐のグラタン風

〈1人分の栄養価〉エネルギー 160kcal
たんぱく質:12.6g 脂質:9.7g カルシウム:217mg 塩分:0.8g

おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ

健康対策課 ☎57-7516

材料 (4人分)

- 長ねぎ 1本
- 木綿豆腐 1丁と1/2丁
- ベーコン 2枚
- こしょう 少々
- コンソメ 小さじ1
- 牛乳 大さじ2
- スライスチーズ 4枚

作り方 (4人分)

- ①長ねぎとベーコンは食べやすい大きさに切り、こしょうを加えて炒める。
- ②①に潰した豆腐とコンソメを入れ、弱火で5分くらい煮る。
- ③牛乳を加えて、さらに2~3分煮る。
- ④グラタン皿にうつし、チーズをのせてトースターで焦げ目がつくまで焼く。

ワンポイント 豆腐をよくつぶしたり、絹ごし豆腐にするとなめらかに仕上がります。長ねぎに含まれるアリシンは消化をよくして体を温める効果があります。

食育

香南市の取り組み



こんなことに取り組んでいます!

市民一人ひとりがさまざまな体験を通して、食の大切さを認識し、生涯にわたって健康な食生活を実践する力を育み、いきいきと笑顔で元気な香南市を目指していくため「第3期香南市食育推進計画」を策定しています。ライフステージに応じた食育の取り組みをいくつかご紹介します。

こうなん 元気

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

1 妊娠期

お母さんの健康とお腹の赤ちゃんの成長にとって大切な時期です。食事の内容やバランスを充実させ、食事リズムや生活リズムを整えましょう。

パパママ教室 妊娠・授乳期の食事について話しています。

3 学童・思春期

食生活の基礎が完成する時期です。家族や友達との食を通じた関わりや、さまざまな食の体験を通して食への関心を広げ、楽しく食べる力を育てていくことが大切です。

小学校5年生朝食づくり 朝食の大切さや朝食内容について話した後、朝食メニューの調理実習を行っています。香南市の全ての小学校で実施しています。

5 熟年期

高齢者の低栄養は要介護リスクの増大や誤嚥性肺炎など多くの健康障害に直結します。肥満よりやせの問題に注目し、低栄養を予防する必要があります。

口腔栄養事業 地域のいきいきクラブで実施しています。栄養士や食生活改善推進員による高齢期の食事の話、かみかみゴックン体操を行っています。

2 乳幼児期

家庭や保育所、幼稚園と連携して、食べることの楽しさや食への関心を高め、食を通じた体験などで食を楽しむ心を育てることが大切です。

保育所・幼稚園での食育事業 食育に関する劇や紙芝居、親子クッキングを通して、食べ物への関心や食べることの大切さを伝えています。

4 青年期・壮年期

青年期は、望ましい食生活と生活リズムを自ら実践する力をつけることが大切です。また、壮年期では、生活習慣病を早期に発見し、生活習慣や食生活の改善を図りながら健康管理に努めることが大切です。

特定健診減塩啓発 市の行う特定健診会場で、減塩の大切さや塩分を減らす工夫を伝えています。また塩分測定器の貸し出しも行っていきます。

塩分測定器を貸し出しています。ご家庭のみそ汁やスープの塩分を測ってみませんか? 問い合わせは健康対策課まで!