

～ 地場産品で栄養バランスのとれた食事をつくろう～  
**鹿追中学校でお弁当づくりに挑戦!**

10月19・20日、鹿追町食生活改善推進協議会の会員が講師となり、鹿追中学校2年生を対象にした「郷土に学ぶ地場産品料理教室」が開催されました。

平成12年から10年以上も続いている本教室。今年は、高校生になる前に自分でお弁当を作ることができるように…という願いを込めて「お弁当作り」に挑戦しました。

管理栄養士からの講話でバランスの良い組み合わせ(主食3:主菜1:副菜2)などを学んだあと、一人ひとり担当する料理を決めてお弁当のおかず8品を作りました。

普段は料理をすることがないという生徒たちでしたが、講師からの丁寧な指導のもと、使い慣れない包丁を使って野菜をせん切りにしたり、魚を切ったり…と一生懸命に取り組みました。



生徒の感想では「自分で作って自分でうまいと思ったのは初めて」「お母さんって大変なんだと改めて思った」「朝早く短時間で弁当を作り上げる親はすごいと思った」「お弁当を残してしまっていたが、次から気を付けようと思った」「お弁当を全部親任せにしないで、少しでも自分の作ったものを入れるよう頑張りたい」など、いつも食事を作ってくれる親に感謝するものが多く寄せられました。



**巡回健康バス一般開放日は12月8日(木)です**

巡回健康バス一般開放日は12月8日(木)午前10時から午後4時までトリムセンターで行います。脳のトレーニングや体脂肪を測る機器などがありますので、ご利用希望の方はトリムセンター事務所に声を掛けてください。



☆お知らせ☆ **母子手帳発行の際には 事前に電話予約をお願いします**

トリムセンターでは随時母子手帳の発行を行っていますが、保健師が不在になったり、健診などですぐに対応できず、お待ちいただく場合があります。事前に、トリムセンター(☎66-1311)までお電話ください。

**今年度の健康診断はお済みですか?**



近くて便利! 健診とがん検診が一度に受診できる!  
**トリムセンターでの総合検診がお勧め。**



① 健診は、食事・運動と並んで大事な健康管理の方法です

生活習慣病は症状が出にくいので、気づいたときにはかなり悪化していることも…。毎年の健診・検診で早期発見・早期対処して悪化を防ぎましょう。



平成24年1月17・18日のいきいき総合検診は、  
**ただ今、お申し込み受付中!**

対象者: 30歳以上の鹿追町民  
 場所: トリムセンター



受診できる検診
基本健診・特定健診(血液・尿検査)
C型肝炎検診
大腸がん検診
胃がん検診
肺がん検診
前立腺がん検診(50歳以上の男性)

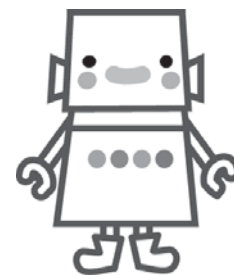
- ・いきいき総合検診の申し込み用紙は、今月号の折り込みチラシに掲載しています。ただし、今年度、まだ受診されていない健診・検診項目が対象となります。
- ・大腸がん検診無料クーポン券の対象者でご利用がまだの方は、この検診でお使いいただけます。

② **ご自分の健診結果について、保健師・管理栄養士に聞いてみよう!**

平成24年2月24日(金)の健診結果説明会で、あなたの健診結果を分かりやすく解説いたします。健診結果の異常の有無や数値の変化に注目し、健康づくりをお手伝いいたします。



子宮がん・乳がん検診は、平成24年2月5日(日)にトリムセンターで実施します。詳しくは、広報しかおい1月号にてご案内いたします。今年度の受診がまだの方や子宮がん検診・乳がん検診の無料クーポン券の対象の方はお見逃しなく!



○お問い合わせ先  
 鹿追町 福祉課 食育健康推進係  
 ☎0156-66-1311