

毎月19日は『食育の日・共食の日』

～笑顔の源は朝食から、主食・主菜・副菜をテーブルへ～

第2次えがお食育推進計画では『おはよう！さあ、みんなで食べよう朝ごはん。』をスローガンのもと、子どもの「早寝早起き朝ごはん」運動の推進、大人の朝食の欠食率の改善を目指しています。

また、子どもの学力向上や生活習慣病予防、健康寿命の延伸を目指すうえで、**朝食の食事バランスが大変重要**だと言われています。

★朝食に主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）の組み合わせができている割合★

	H28年度調査	目標値
幼稚園・保育園	30.3%	60%
小学校	36.7%	
中学校	30.3%	
大人	31.9%	40%

現状値・目標値
(えがお食育推進計画～第2次東伊豆町食育推進計画より)



※配膳例

主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）の料理とは？

	食事の中の料理の特徴	主材料	栄養的役割
主食	食事の中心となる料理 主食の種類によって組み合わせる他の料理の種類や量が異なり、食事全体に影響します。 料理例) ごはん、パン、めんなど	米や小麦などの穀類 	炭水化物を多く含み、エネルギー源になる
主菜	食事の中心となる料理 1料理の量が多いので、食事全体のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。 料理例) 煮魚、焼き肉、卵焼きなど	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品など 	たんぱく質や脂質を多く含み、筋肉や血液などの体をつくるもとになる
副菜	主食や主菜と組み合わせて食事全体の質を高める料理 色、形や食感もさまざまで、食事全体を豊かにします。 料理例) おひたし、煮しめ、野菜炒め、サラダなど	緑黄色野菜・その他の野菜、いも類、きのこ類、海藻類など 	ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、栄養代謝のサポートや生理作用などの調節をする

出典：NPO法人 食生態学実践フォーラム

保健福祉センター 8月行事カレンダー

日	曜	時間	行事名
1	水	13:00～	麻しん・風しん・水痘予防接種(受付13:25まで)
		～	あかちゃん教室(受付9:45～)(22日)
6	月	9:00～11:30	妊婦相談(母子手帳交付)(13・20・27日)
8	水	13:00～	妊娠～産後何でも相談(予約制)
		～	6ヶ月児相談(受付9:15～9:30)
		～	12ヶ月児相談(受付9:45～10:00)
9	木	9:00～	妊娠～産後何でも相談(予約制)
		～	2歳児教室(受付9:15～9:30)
		～	1歳6ヶ月児健診(受付13:30～14:00)
10	金	～	3歳児健診(受付12:50～13:20)
24	金	13:00～	妊娠～産後何でも相談(予約制)
		～	育児サークル(受付10:00まで)
		～	BCG・日本脳炎予防接種(受付13:25まで)
31	金	～	食育セミナー(受付9:00～)

◆日時が変更となる場合がありますのでご確認ください。

朝ごはんがもたらす健康効果とは？

- ◇体のリズムを整える
- ◇脳にエネルギーを補給する
- ◇体温を上げ、基礎代謝を向上させる
- ◇生活習慣病を予防する
- ◇腸を刺激し、排便を促す
- ◇自律神経やホルモンの働きを整える

簡単バランス朝食には
“おにぎらず”
がおすすめです！
※レシピは町HP参照



忙しい朝には調理の仕方で工夫しよう

- 具たくさんの味噌汁やスープなら1品で多くの野菜が摂れる
- 常備菜などを作り置きしておく
- 主食を玄米、大豆ごはん、全粒粉のパンにする
- 冷凍食材を利用する

みんなで介護予防！

ひがしいず健康体操教室

～稲取地区対象～



日 程：平成30年9月5日～平成30年12月12日(全8回：隔週水曜日)
 ※9月5日・19日 10月3日・17日・31日 11月14日・28日 12月12日
 時 間：14:00～16:00
 場 所：保健福祉センター 1階 検診室
 対 象 者：65歳以上の方で稲取地区にお住まいの方。医師から運動制限を受けていない方。
 講 師：熱川温泉病院 リハビリテーション部 理学療法士
 内 容：ストレッチ体操・転倒予防体操・筋力向上運動を行います。
 高齢者向けの体操・運動なので無理なく行うことができます。
 募集期間：平成30年8月20日(月)～8月24日(金) ※定員(20人)になり次第、受け付けを終了します。
 そ の 他：送迎を希望される方は、申し込み時に確認してください。

問合せ先 地域包括支援センター ☎95-1106



夏休みのイベント

思いっきり楽しもう(^0^)/



◆熱川YOU湯ビーチ・熱川シーサイドプール

日 時：7月21日(土)～8月26日(日) 9:30～
 問合せ：熱川温泉観光協会 ☎23-1505

◆池尻海岸ウキウキビーチ・池尻海浜プール

日 時：7月21日(土)～8月25日(土) 9:00～
 問合せ：稲取温泉観光協会 ☎95-1401

◆第52回 熱川海上花火大会

日 時：7月22日(日) 18:00～
 場 所：熱川海岸
 問合せ：熱川温泉観光協会 ☎23-1505

◆稲取温泉 花火演舞

日 時：7月6日(金)・20日(金)
 8月24日(金)・31日(金) 20:30～
 場 所：サンライズテラス他
 問合せ：稲取温泉観光協会 ☎95-1401

◆ちびっこフェスタ魚のつかみどり&BBQ大会

日 時：7月25日(水)～31日(火) 15:00～
 場 所：熱川シーサイドプール ※一般500円
 問合せ：熱川温泉旅館組合 ☎23-0174

◆サザエ・アワビのつかみどり大会

日 時：7月27日(金)～29日(日) 11:00～
 場 所：池尻海岸ウキウキビーチ ※一般500円
 問合せ：稲取温泉旅館協同組合 ☎95-2901

◆夏のちびっこ和太鼓教室

日 時：8月1日(水)～3日(金) 19:30～
 場 所：熱川ほっとはあーく ※雨天中止
 問合せ：熱川温泉観光協会 ☎23-1505

◆稲取ちびっこ縁日

日 時：8月1日(水)～5日(日) 19:30～
 場 所：稲取温泉旅館協同組合駐車場
 問合せ：稲取温泉観光協会 ☎95-1401

◆熱川YOU湯ビーチ スポーツ大会

日 時：8月4日(土)～20日(月) 10:00～
 ※8月5日(日)・12日(日)は除く
 問合せ：熱川温泉観光協会 ☎23-1505

※詳細は各問合せ先へ