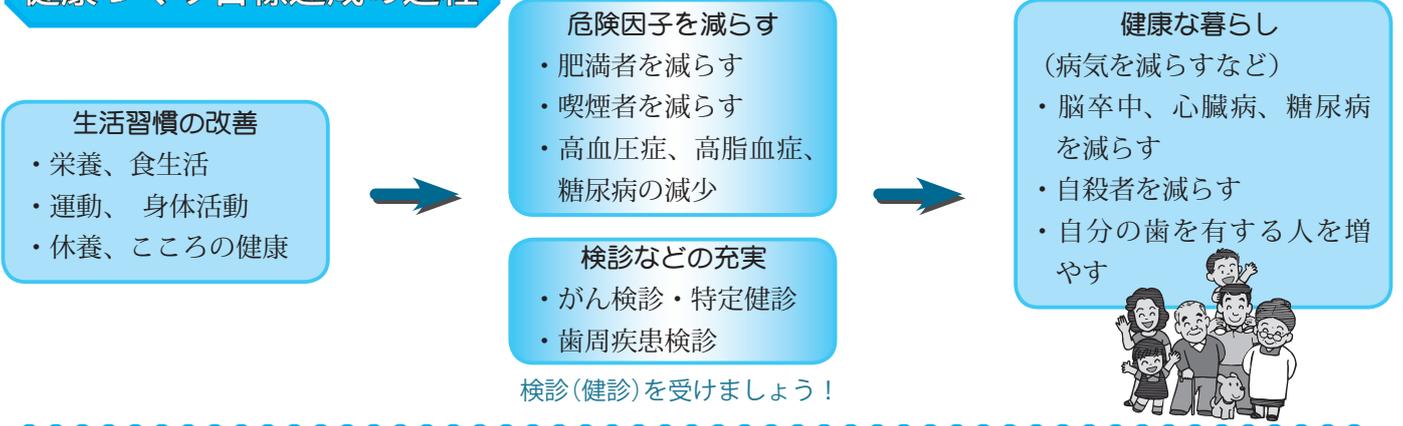




9月  
健康増進普及月間  
がん征圧月間

町では町民の健康な暮らしを目指して、白鷹町健康増進計画『元気ニコニコしらたか21』を推進しています。  
健康づくりは、一人ががんばるのではなく、みんなで楽しくやるから長続きもするし、健康づくりを支援する「環境づくり」が健康づくりの坂道をゆるやかにします。  
9月は健康増進普及月間、がん征圧月間です。  
「健康増進」・「がん征圧」についても、町民一人ひとりががんばるだけでなく、地域・企業・行政などみんなで楽しく実践し、支援するための環境をつくり、推進しましょう。「健康増進」・「がん征圧」の目標達成の過程は下記のようにになります。生活習慣改善、検診などの充実で目標を達成しましょう。

## 健康づくり目標達成の過程



## 『食』の支援活動

「地域でがんばっています」「食育」  
食育は「栄養・食生活」の生活習慣改善のスタートです。  
6月10から11日、千葉県市川市から白鷹町へ中学生が教育旅行で来町しました。その教育旅行の中で、町民と千葉県の中学生が白鷹町の食文化を通して交流を深め、これからの次世代を担う子ども達へ素晴らしい食育が行われましたので、その様子をお知らせします。

○3人の女子生徒を受け入れた中山地区のTさんのお宅では、わらび採りや笹巻きづくり、バーベキューや山形名物「いも煮」で楽しく交流したそうです。

### ※参加した中学生の感想

一番思いに残ったのは、わらび採りです。ア리가たくさん付いていて、はじめは気持ちわるかったけど、慣れてくると気にならなくなりました。わらびの先っぽを取らないと食べられないことを教えてもらいました。笹巻きはコツをつかむまで大変だったけど、コツをつかんだら楽にできるようになりました。貴重な体験ができました。おいしいちゃん、おばあちゃんの家に行った気分でした。

主食・主菜・副菜を基本に

食事のバランスを



笹巻きづくりに挑戦!

1に運動、2に食事、  
しっかり禁煙、毎年健診  
～山形県健康づくり  
キャッチフレーズより～

子どもたちが、健康な食習慣を身につけるために大切な時期の食育活動は、学校給食です。

町では、学校給食共同調理場で子ども達へ町内産の安全、安心な食物を提供するために、「しらたかのFOODの日」を設定し、町内産だけの献立を実施しています。

季節に応じた旬のものを取り入れるため、町内産の生産時期に合わせて、季節感を味わってもらっています。

共同調理場では、町内の生産現場を視察したり、生産者の声を聞き研修を積み重ね、職員自ら白鷹産の食物使用に心がけ、子ども達、保護者へ生産者の顔の見える取り組みを行っています。

- ・ 食育で健やかな心身と地域をつくろう
- ・ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- ・ 規則正しい食生活をしよう
- ・ 家族そろって楽しく食事をしよう
- ・ やまがたの食を知ろう

山形県食育計画スローガン

“元気ニコニコしらたか21”を町民と行政が協働で推進しています！(元気ニコニコ推進会議)