

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

■問い合わせ 健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

▼計画に基づいて実施した「元気ニコニコ健康まつり」についてお知らせします。

1. 主なテーマ「食による健康づくり」**食育講演会「子どもが育つ料理の力」**

子ども料理研究家 鈴木真由美氏

- ◆浅立出身で、関東で子どもや親子の料理教室を主宰されている先生に、町の未来を担う子どもたちのために、今、大人ができることについて丁寧にわかりやすくご講演いただきました。
- ◆子どもが自分で料理することがいかに大切か、教室のエピソードを交えながらの「食」への熱い思いがこもったお話でした。
- ◆講演をお聞きして、自分たちの役割について再確認したとの感想をいただきました。

**おにぎりにチャレンジ！・豚汁試食**

- ◆昼食のおにぎりを自分で握って食べる試みをしました。子どもから大人まで参加でき、初めておにぎりを作ったという方も健康づくり推進員の皆さんの手ほどきを受けながら楽しそうでした。
- ◆町の豆プロジェクトの浴衣娘、湯上り娘、雪音の三種類の豆を使ったみそをつけていただきました。豆の品種によってみその味も違いました。
- ◆三種のみそをブレンドし、すべて地元で採れた材料で作った豚汁も好評でした。

**げんき弁当コンクール最優秀賞試食**

- ◆町では元気なこころとからだを作る手作り弁当の良さを見直してもらうために『げんき弁当コンクール』を10年間開催してきましたが、町内の学校で『弁当の日』も始まり、考え方が広まったところで実践的な活動に力を入れるため、コンクールを終了しました。昨年度の最終回の作品を健康づくり推進員の皆さんに試食品として提供いただきました。試作して準備した完成度の高いものでとても美味しいとの声をいただきました。

2. 元気いっぱい子どもの健康づくり**親子ふれあい体操**

- ◆子どもの体力低下について理解を深め、日頃の遊びの参考にもらうために開催しています。今年は特に体力と運動能力の向上のための体幹を鍛える体操をしました。多くの方に参加いただき、楽しいひと時となりました。

