

地場産給食への歩み



梨の生産者
野村 幸一さん (池田)

野村さんが梨の栽培を始めたのは10代の頃。当時はまだ信号も道も整備されていない中、東京まで梨を売りに運んだそうです。9月の給食に出された梨は、野村さんが大切に育ててくれた梨です。



梨の知識

梨の木は、苗で植えて2～3年で実がつけます。しかし、売りものにできるような梨が安定して採れるようになるまでには、10年以上かかります！桃栗3年、柿8年、梨は18年という言葉があるくらい長い年月がかかります。

野村さんから子どもたちへのメッセージ

神川町では、いろいろな果物や野菜が育てられています。みなさんが住んでいる神川町の農産物がどのように育てられているかよく見てみてください。地元で生産された梨や野菜、自然の恵みに感謝したくさん食べて大きく成長してください。

『立ってできる足の筋力アップ体操』でロコモの予防

*『息を止めずに、ゆっくり行う』ことで効果倍増！

①足を肩幅に開き、椅子の背もたれに両手でつかまる。

②膝の曲げ伸ばしをします。太ももの筋肉を意識する。

※5回ずつ、3セット行う

※必ず、何かにつかまってください。



骨や筋肉、関節等の運動器の働きが低下することによって、自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態を『ロコモティブシンドローム』略して『ロコモ』といいます。今回は『立ってできる足の筋力アップ体操』です。太ももの筋肉減少による『歩行』『座る』『立ち上がる』動作のしづらさを予防します。太ももの筋肉を動かすことを意識しながらやってみましょう。脳への刺激にもなります。

ロコモを予防しよう



コバトン健康メニューより『厚揚げと鶏ひき肉のみそ炒め煮』

<材料> 4人分

鶏ひき肉…120g、しょうが汁…少々、厚揚げ…1枚、人参(大)…1本、ねぎ…1本、しめじ…60g、油…大さじ1、だし汁…100cc、酒・砂糖・みそ…各大さじ2

<作り方>

①厚揚げは湯をかけて油抜きし、縦半分に分けてから1cm幅に切る。人参は5mm幅の半月切り、ねぎは小口切りにする。しめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。

②鍋に油を熱し、人参、ひき肉、しょうが汁を順に入れて炒める。

③肉の色が変わったら、だし汁と酒、砂糖を加える。煮立ったら厚揚げ、ねぎ、しめじを加えて半量のみそを溶き入れ、5分くらい煮る。

④残りのみそを加え汁気が無くなるくらい煮詰めたら、器に盛り付ける。



大豆食品には記憶力を強化する「レシチン」という成分が入っています。レシチンをたくさん摂取すると、脳の中で情報の伝達がスムーズになり、脳の全体的な機能が向上すると言われています。今月は厚揚げ・鶏肉・しめじ・みそを使った料理を紹介します。

こんにちは 保健センターです

保健センター ☎0495-77-4041

救急医療



休日・夜間 などの急な病気やけがでも、あわてないで!!



休日急患診療所 (内科系疾患)

所在地 本庄市小島南2-4-12

(本庄市保健センター内)

電話番号 ☎0495-23-3322

診療時間 午前9時～正午
午後1時～4時、
午後7時～10時



休日 (午前中) の在宅当番医療機関

在宅当番医療機関については、広報「お知らせ版」に毎月掲載しています。(診療は午前中のみです。)

夜間小児初期救急医療 (中学生まで)

病院 本庄総合病院

(本庄市北堀1780)

電話番号 ☎0495-22-6111

診療日等 火曜日 (休日は除く)

午後6時～9時まで

診療科目 内科系疾患



大人の救急電話

『#7000』

(渡瀬・神泉地区の方、ダイヤル回線・IP電話・PHS等の方は、☎048-824-4199)

平日・土曜日

午後6時30分～10時30分

日曜・祝・年末年始

午前9時～午後10時30分

小児救急電話

『#8000』

(渡瀬・神泉地区の方、ダイヤル回線・IP電話・PHS等の方は、☎048-833-7911)

月～土曜日

午後7時～翌朝7時

日曜・祝・年末年始

午前7時～翌朝7時

※看護師が、家庭での対処方法や受診の必要性についてアドバイスをします

診療可能な医療機関のお問い合わせ

救急車を呼ばなくても病院等へ行くことができる場合、診療可能な医療機関を24時間対応で案内します。

児玉郡市広域消防本部

☎0495-24-1119

埼玉県救急医療情報センター

☎048-824-4199



119番通報

★119番にかけた時は…

- ①「救急です」
- ②住所・目標になるものを正確に
- ③誰がどうしたかをわかりやすく (呼びかけた時の反応や意識の状態なども)
- ④電話をしている人の名前と住所・電話番号を伝えます。