

# わだいのひろば



## 伝統文化と生命の大切さを学ぶ 養蚕体験（青柳小学校4年生）

青柳小学校では、毎年4年生が「総合的な授業」で地域の伝統産業である養蚕に取り組んでいます。

養蚕家の先生にお越しいただいて、かいこの育て方を教えていただきました。まだ蚕に触れるのが苦手な児童もいますが、できることから関わりをもって大切に育てています。

この養蚕体験は、地域の方々と青柳小学校が一体となった伝統の取組となっています。



## ピカピカなカーブミラーで安全確認 道路環境整備

7月2日(日)、町内各所において、4年ぶりに道路環境整備が実施されました。

当日は、交通安全協会神川町内各支部、交通安全母の会、交通指導員、児玉警察署員の約130名が参加し、カーブミラーの清掃などを行いました。

交通事故の多くは、交差点およびその付近で起きています。カーブミラーを過信せず、目視による安全確認をしっかり行い、事故に遭わないよう注意しましょう。



## 安心した子育てのためにより良い支援を 埼玉県知事と子育て支援について懇談

7月6日(木)埼玉県庁にて、神川町が取組んでいる子育て支援「かみかわ版ネウボラ」について大野県知事と意見交換を行いました。

フィンランドの「ネウボラ」は保健師が継続的な子育て支援を行う仕組みです。町はフィンランドと交流を通じてこの考え方を学び、安心して子どもを産み育てて行ける支援体制を構築してきた現状報告を行うとともに、今後の子育て支援の在り方についても意見交換を行いました。



## 神流川クリーン作戦を実施 神川ゆ〜ゆ〜ランド周辺

河川愛護月間期間中の7月2日(日)に清掃活動が行われました。

小浜・貫井・肥土地区の皆さんをはじめ、小浜子ども会育成会、ターゲットバードゴルフ協会、スポーツ少年団、コミュニティ協議会、朝日工業株式会社埼玉事業所、大鵬薬品工業株式会社埼玉工場などのボランティア約280人が参加して、神流川堤防沿いのゴミ拾いを行い、約60kgのゴミを集めることができました。

## 保健師・看護師・社会福祉士からの 健康メッセージ

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX0495-74-1156

### 食事から健康づくり

暑くて食欲が低下すると、おにぎりやそうめん、菓子パンなど単品の主食だけの食事になりがちです。栄養バランスのとれた健康な食事をとることで夏バテを防ぎましょう。

#### 健康なからだのための食事のポイント

**ポイント①**1日3食、特に朝食をしっかりとりましょう

生活リズムや体調、精神を安定させるホルモンバランスが整います。

**ポイント②**冷たい食事ばかりにならないようにしましょう

胃腸の血流が悪くなり、栄養が吸収しにくくなります。

**ポイント③**1日3食、「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事をとりましょう

身体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。



#### 主菜 たんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品

【1食の目安量】

卵1個分(約60g)

肉・魚の場合は目玉焼きサイズを目安に!

#### 主食 炭水化物

ご飯・パン・めん類

【1食の目安量】

ご飯1膳(150g)

食パン6枚切り1枚

めん類1人前

#### 副菜 ビタミン、ミネラル

野菜・芋・きのこ・海藻

【1食の目安量】

生野菜なら両手1杯分

加熱調理したものは片手1杯分

#### プラス カルシウム、ビタミン

牛乳等の乳製品・果物

【1食の目安量】

牛乳コップ1杯

バナナ1/2本

りんご1/4個

#### 外食時のポイント

家での食事なら栄養バランスのコントロールがある程度できますが、外食時はなかなか難しいものです。外食先でも、健康を意識したメニュー選びのポイントをご紹介します。

**ポイント①**肉料理より消化の良い魚料理を選びましょう

**ポイント②**丼ものではなく定食やセットでバランスをとりましょう

**ポイント③**副菜として、サラダや小鉢を追加して不足がちな野菜をとりましょう

**ポイント④**薄味を心がけて(調味料の使いすぎに注意)、しっかりとよく噛んで食べましょう