

# 【食育】を考える ～食べ物の命を感じる力を育もう～

食育とは…生きる力を育むこと

市では、豊岡市健康行動計画「とよおか健康がらん21」で朝ごはんの大切さを挙げ、「家族そろって朝ごはんを食べるようにしよう」を目標の1つとしています。

そのため、市内の4・5歳児と保護者を対象に、家族(子どもと保護者)で一緒に作る「かんたん朝ごはんレシピ」を募集し、コンテストを開催しました。

コンテストの優秀作品と食育コラムを6回シリーズでお伝えします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

## 朝ごはんレシピコンテスト優秀作品



朝ごはん作りのポイント

受賞者(岩本恵子さん・  
樺音ちゃん親子)の声

特に朝は、それほど量が食べられないので、いろいろな食材を少しずつ入れて、たくさんの種類が食べられるように心掛けています。

起きてからすぐには、食べにくいので、子どもを早めに起こしています。

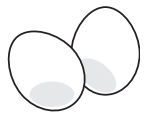
ごはんメニュー(1食分)

- 雑穀ごはんおにぎり
- ◎チーズオムレツ
- キュウリとじゃこの酢の物
- レタスとワカメと“ふ”のみそ汁
- ヨーグルト(レーズン)・キウイフルーツ

## チーズオムレツ

材料(2人分)

- ・卵……………2個
- ・粉チーズ……………大さじ1
- ・砂糖……………少々
- ・しょうゆ……………少々
- ・バター……………少々
- ・サラダ油……………少々



作り方

- ① ボールに卵を割り入れて、よく溶き、調味料(粉チーズ・砂糖・しょうゆ)を混ぜます。
  - ② フライパンに油とバターを熱し、①の溶き卵を入れて焼きます。
- ♪子どもが作るときは、いり卵にすると簡単♪♪

## 食育コラム 五感を使って食を体験



いただきます♪

～五感(ごかん)とは5つの感覚器官で感じたものを「こころ」に響かせ、伝えることです～

普段の食事では、子どもたちも食卓に出ているものを特に意識しないで食べていることが多いと思いますが、子どもたちが「料理づくり」を体験することで、この五感を総動員して食を感じ、食の自立へとつながります。食で五感を体験!

- ・触覚…切ったり、ちぎったり、こねたり⇒手で覚えた触覚は忘れないものです
  - ・視覚…食べ物の形、色、盛り付けなど⇒見た目でも楽しくなり、食欲をそそります。
  - ・嗅覚…匂いで食欲をそそります⇒新鮮な食べ物はいい香りがします。その香りが記憶に残ります。
  - ・味覚…甘味・酸味・塩味・苦味・うま味⇒食べ物の味付けや料理のおいしさが分かります。
  - ・聴覚…食べ物を煮たり、焼いたり、刻んだりする音でどんな料理ができるのかな?⇒ワクワクする期待感♪
- テレビや絵本でおいしそうなお料理を見ているよりも、実際に食べたり、匂いを嗅いだり、手に触れたりする方が、本当のおいしさが分かります。また、私たちは野菜・魚・肉など生き物の命をいただいて生きています。「いただきます」はとても大事な意味を含んでいます。

ぜひ、命の大切さを感じながら、子どもたちと一緒に料理づくりを楽しんでください。



毎週火曜日は  
歩キングデー



## 健康応援

フラダレス 優雅に踊り ダイエット  
米子

※2010とよおか健康川柳応募作品から

**平成23年度 公立豊岡病院組合立病院(豊岡・日高・出石)での人間ドック受診助成希望者募集**

▽対象 次の条件をすべて満たす市民

・40歳以上の方(平成24年3月31日現在)

・市の指定する医療機関・日程で受診可能な方

※必ず医療保険者または事業主に健診制度、助成の有無を確認の上、申し込みください。

▽助成対象病院 豊岡病院、日高医療センター、出石医療センター

▽受診期間 4月～平成24年3月

▽申込方法 保健センター、市民課国保医療係、各総合支所市民福祉課にある「助成申込書(はがき)」に必要事項を記入の上、窓口へ提出または郵送ください。

▽申込期限 3月15日(火)

▽その他 受診病院は、後日お知らせします。

※申込みが多数の場合は、抽選します。

※受診日程は、各病院または市からお知らせします(日程は希望どおりにならない

場合があります)。

▽申込み・問合せ 健康増進課(豊岡市保健センター)  
〒668-1004 6 立  
野町12-12  
☎24-11127

**〈助成内容〉**

医療機関	種別	定員	基本料金	加入している保険の種類	市助成額	自己負担額
豊岡病院	日帰り	100人	40,500円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円	22,500円
				その他保険	10,000円	30,500円
日高医療センター	日帰り	270人	36,750円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円	18,750円
				その他保険	10,000円	26,750円
出石医療センター	1泊2日	130人	61,950円	豊岡市国保・後期高齢者	30,000円	31,950円
				その他保険	15,000円	46,950円
出石医療センター	日帰り	100人	40,000円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円	22,000円
				その他保険	10,000円	30,000円

※受診料金は、診療報酬の改定などにより、変更される場合があります。  
※各病院のオプション検査の種類・料金は、「人間ドック受診のしおり」をご覧ください。

**平成23年度採用 豊岡市非常勤嘱託職員・臨時職員募集**

**【非常勤嘱託職員】**

職 種	募集人数	応募資格	職務内容等	報酬	勤務日等
集落支援員	3人	地域の活性化に興味・関心があり、過疎化対策に積極的に取り組める方で、普通自動車運転免許所持者	但東地域の過疎対策支援業務(集落、地域の点検、必要な施策の検討・実施など)	月額 102,600円	勤務：週3日(23時間15分) 休日：火・木・土・日曜日 の週4日
要介護認定調査員	1人	要介護認定調査に意欲があり、普通自動車運転免許所持者(ケアマネジャー、保健師、看護師、介護福祉士、社会福祉士は優遇)	市内における介護認定調査(訪問)、調書作成業務など	月額 153,800円 (有資格者は 159,700円)	勤務：週5日(35時間) 休日：土・日曜日の週2日

**【臨時職員】**

職 種	募集人数	応募資格	職務内容等	賃金	勤務日等
保健師(または看護師)	2人程度	保健師、看護師、准看護師のいずれかの免許を有する方または平成23年3月31日までに取得できる方	市民への保健指導業務など	日額 10,000円	勤務：週5日(38時間45分) 休日：土・日曜日の週2日
幼稚園教諭	4人程度	幼稚園教諭免許(1種または2種)を有する方または平成23年3月31日までに取得できる方	市立の各幼稚園における幼児教育業務	日額7,400円 (クラス担任は 日額8,100円)	勤務：週5日(38時間45分) 休日：土・日曜日の週2日
保育士	10人程度	保育士証の交付を受けている方または平成23年3月31日までに取得できる方	市立の各保育園における保育業務	日額7,400円 (クラス担任は 日額8,100円)	勤務：週5日(38時間45分) 休日：日曜日と他の1日の週2日

**【共通事項】**

■**応募資格** 昭和26年4月2日以降に生まれた方  
※集落支援員、要介護認定調査員は、車の実運転経験年数が1年以上で、申込み以前1年以上無事故無違反、かつ、過去5年間に軽微な事故違反(減点2点以下)が2回までの方[執務時にパソコン(エクセル・ワード)操作を必要とします]

■**選考方法**

【集落支援員・保健師(看護師)】面接試験

【要介護認定調査員】面接試験と作文試験

※試験は3月17日(木)の予定。時間・場所は、申込時に連絡します。

【幼稚園教諭・保育士】面接試験と実技試験

※試験は3月12日(土)の予定。時間・場所は、申込時に連絡します。

は、申込時に連絡します。

■**雇用期間**  
【非常勤嘱託職員】4月1日～平成24年3月31日  
【臨時職員】4月3日～9月30日(必要に応じて6カ月延長)

■**申込方法** 申込書(職員課に備付)に必要な事項を記入の上、応募資格で定める免許証などの写しを添えて、申し込みください。  
※申込みは上記職種の中の1職種に限ります。

■**申込期間** 2月25日(金)～3月10日(木)  
※土・日曜日、執務時間外は受け付けできません。

■**申込み・問合せ** 職員課 ☎23-1326