



▲一日に必要とされる野菜の量を確認する生徒たち

授業では、今朝食べた物の検証を行いながら、ご飯やパンなどの主食、魚や肉などの主菜、野菜などの副菜、果物、乳製品をバランスよく取ってほしいと訴えました。また、一日に必要な野菜の量は350gと紹介。実際に一日の必要量を手にした生徒からは、「こんなにたくさん」と驚きの声ももっていました。

高での活動は12年前から続いています。

今回紹介するのは、食生活改善推進員三原支部(会員77人)によるヘルスサポート活動です。
ヘルスサポートは、自分の身体レベルや生活スタイルに基づいた健康づくりを実践する人のことで、自分の健康は自分で守ることをめざしています。
10月10日、三原高等学校で、適正な体重の出し方や、やせの弊害、朝食の大切さ、間食などについて授業を行い、一年生約200人が参加しました。同

健康づくりの輪が広がります 自分の健康は自分で守る

食育推進キャラクター「そだっち」



▲飲み比べの準備をする食生活改善推進員の皆さん

間食については、炭酸飲料水と同量の砂糖水の飲み比べを行いました。砂糖水を口にした生徒は、「甘い。飲めない」と炭酸飲料水に含まれる砂糖の量にビックリしていました。

最後に同高の森田康史さんから、「今回学んだことを将来につなげ、健康づくりに生かしたいです」とお礼の言葉がありました。

支部長の新田純子さんは、「アンケートに『朝食を取ることに大切さが分かった』と書いてあるのを見るとやりがいを感じます」と嬉しそうに語りました。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848-676053)

牛乳入り減塩みそ汁



●材料(1人分)

カボチャ25g、ホウレン草25g、シメジ10g、油あげ5g、ネギ2g、だし汁120cc、みそ8g、牛乳30cc

●作り方

- ①ホウレン草をゆで2cm程度に切る。
 - ②カボチャとシメジは一口大に、油あげは細く切る。
 - ③鍋にだし汁と②を入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。
 - ④③にみそを溶き入れ、牛乳を加えて煮立たせないように温める。
 - ⑤おわんに注ぎ、水気を切った①と小口切りにしたネギを入れて出来上がり。
- ※塩分を1gに抑えたみそ汁です。
牛乳でコクを足しています。

あ・と・が・き

一 中創作ミュージカルを撮影に(30ページ参照)。今回で4年目となるミュージカル。出演された皆さん、お疲れ様でした。そして「ごめんなさい」取材前は、こんなにも完成度の高いものとは想像していませんでした。生徒の堂々とした演技、そして脇を固める保護者や地域の皆さんが、いい味を出しているのです▼笑いあり、感動ありのミュージカルを一枚だけの写真では表現できません▼これは腕のせいでした。再度、謝らせていただきます。(A)

三原市の人口(10月31日現在)

世帯数	43,755	世帯(-104)
人口	100,495	人(-1,100)
男	47,931	人(-652)
女	52,564	人(-448)

※外国人住民を含む。
※()内は前年同月との比較。

税などの納期(普通徴収)

- 固定資産税・都市計画税(第3期)
 - 国民健康保険税(第6期)
 - 介護保険料(第6期)
 - 後期高齢者医療保険料(第6期)
- 納期限 12月25日(火)
- 夜間収納窓口(19時まで) 6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)

航空機の騒音測定結果(10月分) (WECPNL)

▶正広局(本郷町善入寺正広)=63.1 ▶本郷局(本郷町船木川西上)=64.7