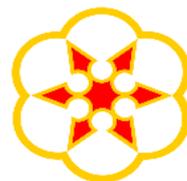


# 「～私達の健康は私達の手で～」



横手市食生活改善推進協議会 令和3年9月1日発行 No.1 事務局/横手市健康推進課内



食と生活改善啓発事業 R2.8.25イオンスーパーセンター横手南店/R2.9.7 スーパーモールラッキー

## 漢字読めるかな？クイズ

昨年、コロナ禍の中で実施した食と生活改善啓発事業イベントでは、参加者との距離を取りながら漢字よめるかな？クイズを開催しました。どれだけ読めますか？読めるけど...書けないが多いかな？

### やさいの漢字

- ①陸 蓮 根
- ②玉 蜀 黍
- ③南 瓜
- ④牛 蒡
- ⑤人 参
- ⑥赤 茄 子
- ⑦馬 鈴 薯
- ⑧独 活
- ⑨青 梗 菜
- ⑩芽 花 椰 菜

### くだものの漢字

- ①葡 萄
- ②檸 檬
- ③葡 萄 柚
- ④彌 候 桃
- ⑤林 檜
- ⑥ 苺
- ⑦無 花 果
- ⑧桜 桃
- ⑨舐 瓜
- ⑩麝 香 猫 果

### さかなの漢字

- ① 鮎
- ② 鮑
- ③ 鰯
- ④ 鰹
- ⑤ 鰈
- ⑥ 鯖
- ⑦ 鱈
- ⑧ 鱒
- ⑨ 鮪
- ⑩ 鰹

### 答え

#### やさいの漢字

①おくら ②とうもろこし ③かぼちゃ ④ごぼう ⑤にんじん ⑥トマト ⑦じゃがいも ⑧うど ⑨ちんげんさい ⑩ブロッコリー

#### くだものの漢字

①ぶどう ②れもん ③グレープフルーツ ④キウイフルーツ ⑤りんご ⑥いちご ⑦いちじく ⑧さくらんぼ ⑨メロン ⑩ドリアン

#### さかなの漢字

①あゆ ②あわび ③いわし ④かつお ⑤かれい ⑥さば ⑦さわら ⑧たら ⑨まぐろ ⑩えら

発行にあたり

横手市食生活改善推進協議会

会長 藤田ミキ子



市町村合併に伴い横手市食生活改善推進協議会が設立されてから十六年になりました。私たちは「私達の健康は私達の手で」をスローガンに健康寿命延伸をめざし、バランスのとれた食生活の定着を目的に事業を進めております。子どもから高齢者まで、ライフステージ別に健全な食生活を実践することのできる活動に取り組み、地産地消、郷土料理や行事食、食文化の継承などという大きな視点からも食育を捉え、健康づくり活動を行っています。

令和二年からの新型コロナウイルス感染症の拡大によりいつも通りの事業が出来なくなりました。それでも秋田県協議会委託事業のイベントを二回実施することができました。私たちの活動を少しでも知ってもらうことができたらうれしく思います。私たち一人ひとりの力は小さくても組織力と行動力で一丸となり、ボランティア活動ではあります、自分のため、家族のため、地域住民、横手市の食育に取り組んでいきたいと思えます。

最後になりますが、年々会員は減少しております。無理をせずその時にやれる人が参加しての活動を続けていきたいと思えます。ぜひ皆様の参加をよろしく願います。

## 横手支部

吹雪の中増田高校へ。赤いエプロンがとても素敵な生徒さんたち。盛り付けにはバランスプレートを使用し、主食・主菜・副菜を兼ねているビビンバを調理しました。イチゴとヨーグルトを添えて、食事バランスを考えながら楽しく進めることが出来ました。



R3.2.3スキルアップ事業  
若者世代  
増田高等学校にて

## 雄物川支部

シニアカフェ教材のドリルからクイズを行い有意義で楽しい時間を過ごせました。その後、伝達講習会メニューの油揚げぎょうざと野菜ともずくの酸辣湯を作り、試食しました。「野菜がたっぷり入って体に良さそう」との感想を頂きました。



R2.11.23 シニアカフェ事業  
館合交流センターにて

# 4支部の令和2年度活動紹介

## 平鹿支部

コロナ禍なので、十分に感染症対策をしながら子どもたちと食事バランスの良いトマトとブロッコリーのフライパンオムレツと大根と卵のとろみスープを作りました。積極的に楽しそうに作業する子どもたちの姿に感心し食育の大切さを再確認しました。



R3.1.29 おやこの食育教室事業  
醍醐小学校にて

## 十文字支部

低学年の子どもたちと一緒に調理実習を行いました。積極的に包丁を持ちたがり、けがの無いように目配り気配りし、鶏しおそうめんとヨーグルトパフェの2品作りました。きれいにできて美味しいとおかわり続出でした。喜ぶ姿にほっとしました。



R2.7.27ヘルスマイトの健康づくり事業  
学童保育ひまわり学級にて

### 伝達講習会の実施について

食生活改善推進員が伝達する、野菜たっぷり＆減塩をテーマにした調理実習を各地区で開催しております。

婦人会やいきいきサロン等地区での集まりに出向きますので、詳しくは推進員（ヘルスマイト）か事務局（☎35-2185）までお問い合わせください。

### 横手市食生活改善推進協議会員185名

横手支部	22名	大森支部	33名
増田支部	34名	十文字支部	28名
平鹿支部	12名	大雄支部	20名
雄物川支部	22名	山内支部	14名

### 令和3年度食生活改善推進員養成講座受講者募集

市では食を通した健康づくりボランティアとして、地域で活動する食生活改善推進員の養成講座を10月から12月まで全5回で開催します。

◆日時/ 全て10:00～14:30

①10月6日(水) ②10月19日(火) ③11月12日(金)

④11月25日(木) ⑤12月14日(火)

◆場所/横手保健センター

◆内容/ 管理栄養士・保健師等の講話（秋田県の食生活指針と横手市の現状、生活習慣病予防のための食生活と運動、健康づくりのための地域活動について）、調理実習ほか

◆参加費/無料 ◆申込先/健康推進課栄養支援係☎35-2185



編集後記

すんざ願をもめ域 て支でど、か業口に  
でんい早しにに私い部きう、と実ナ挑初  
副参の、いてポてたのま、いろ不安は、令和2の機  
会り長今コおラ健ちだ活しか終るはあうなる度紙  
長た寿後ロリン康推き動た。その工夫をしましこと  
飯のとたのす、イク員し紹介は。アリはた。コ  
田思め、の取一活の地、  
悦い、励皆を動たせ  
子まを



### 横手市食生活改善推進協議会事務局

〒013-0044 横手市横山町1-1

横手市役所 健康推進課内

Tel.0182-35-2185 fax0182-35-6374