

3 よくかんで食べよう

しっかり味を感じられるよう、よくかんで「おいしさ」を味わう習慣を身に付けることも大切です。お米や野菜を使ったおかずなど、よくかんで味わう料理を用意してみましょう。

4 旬の食材を調理しよう

野菜など旬の食材は新鮮で味が良く、栄養価も優れています。旬の素材の味を消さないように味付けしてみましょう。

《田原市の食材》

本市には、野菜だけでなく、肉などの畜産物や、海産物も豊富です。

旬のおいしさが詰まった「野菜たっぷりヘルシーレシピ」も健康課で配布していますので、ぜひ活用してください。



▲野菜たっぷりヘルシーレシピ

また、レシピ検索サイト「クックパッド」でも紹介しており、パソコンやスマートフォンで見られることもできます。



市公式クックパッド QRコード

5 楽しく食べよう

子どもが「おいしい」と感じる要素には、味だけでなく、食材の彩り、形、大きさ、香り、場面などいろいろあります。



そして、子どもの好き嫌いは、味そのものというよりは、その味を感じたときの経験によってできると言われています。食事のときに楽しい経験をたくさん持てるのが大切です。スプーンで上手にすくえたなど、ささいなことでもたくさん褒めてあげることで、子どもの自信につながり、「おいしい」「好き」が増えていきます。

コミュニケーションの場として家族で楽しく食事することを大切にしましょう。

◆薄味食生活のメリット

良い食習慣は健康な身体を手に入れることができる一生の宝物です。家族みんなで薄味食生活を楽しみながら、病気を予防し、元気に過ごしましょう。

【お知らせ】

◆「森林浴 童浦歩こう会」に参加しませんか ⑩ 1005784

「森林浴 童浦歩こう会」では、毎月1回、笠山遊歩道、西浦松林、童台公園付近を1時間30分ほど歩いています。笠山は、四季折々に目を楽しませてくれます。西浦松林は、冬は暖かく、夏は涼しく絶好のウォーキングコースです。

この会は、平成24年に童浦校区の有志で健康づくりとふれあいの場として始まり、今では、校区外の方も参加されています。現在、参加者は65〜75歳を中心に毎回15名ほど、年間約160名が参加されています。



仲間と健康づくりを始めたい方、気軽に参加してください。

【対象】健康な方ならどなたでも

【日時】毎月第1木曜日(雨天は、翌週に順延)午後1時30分〜3時ごろ

【集合場所】笠山駐車場 【内容】愛知県健康づくりリーダーによるリズム体操、田原弁版ラジオ体操、ウォーキング 【参加料】無料

▼森林浴童浦 歩こう会(太田)
☎ 23-2680

● 休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認の上、受診してください。 市役所 ☎ 22-1111 (代表)

月 日	当直医	電話番号
11月3日(土・祝)	藤岡医院	☎ 32-1515
	まち眼科	☎ 22-2710
	仲谷歯科	☎ 23-2327
11月4日(日)	第2 国見医院	☎ 23-2302
	すずき歯科	☎ 23-0033
11月11日(日)	おかだクリニック	☎ 37-0001
	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎ 22-6477

月 日	当直医	電話番号
11月18日(日)	永井医院	☎ 22-0227
	山本耳鼻咽喉科	☎ 24-4100
	かわい歯科	☎ 24-0080
11月23日(金・祝)	川瀬医院	☎ 35-1511
	さんくろう歯科クリニック	☎ 33-1184
11月25日(日)	富永医院	☎ 23-1316
	渡辺歯科医院	☎ 32-3561

診療時間 医科 ☎ 9:00~17:00 / 歯科 ☎ 9:00~12:00 夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院 ☎ 22-2131