

放課後児童健全育成事業「学童保育」の紹介

学童保育施設では、保護者が仕事などで昼間家庭にいない小学校の児童を放課後や春・夏・秋・冬休みにお預かりしています。仕事をしている新一年生の家庭や仕事を始めようと思っている家庭は、見学に行ってみてはいかがでしょうか。入所説明会は次のとおりです。

校 区	クラブ名	問い合わせ先	入所説明会
大津小校区	つくしんぼクラブ	大津小学童保育 ☎096(293)9668	日時 11月28日(土) 1回目 午前10時～ 2回目 午後6時30分～ 場所 オークスプラザ・ふれあいホール
	四つ葉学童クラブ	室小学童保育 ☎096(293)7854	
室小校区	ジョイキッズクラブ	護川小学童保育 ☎096(294)6166	
	コスモキッズクラブ	NPOこどもサポート・みんなのおうち 午前9時～午後5時 ☎096(321)7002	
護川小校区	そらいろクラブ		
大津北小校区	一宇学童館	一宇保育園 ☎096(293)2560	
大津南小校区	しらかわっこ南小クラブ	学童専用携帯 ☎080(6462)3416	2月下旬頃を予定 直接、お問い合わせください
大津東小校区 大津小校区	しらかわっこなかよしクラブ	白川保育園 ☎096(293)2194	
大津小校区 美咲野小校区	緑のなかま	緑ヶ丘保育園 ☎096(293)8300	1月下旬頃を予定 直接、お問い合わせください
美咲野小校区	グリーンキッズ(2クラブ)		

栄養士からの一言 バランスのよい食事とは！

必要な栄養素をきちんととるためには「バランスのよい食事」が大切です。
食事のバランスは一日、または数日単位で考え、いろいろな食材を使って、料理を組み合わせてとるようにしましょう。
○野菜が足りないときは意識してとるようにしましょう
1日量は緑黄色野菜120g、淡色野菜230g、計350gです(昼にとれなかったら夕食に多めにとる)。
○同じような料理が続いたら次の日は別の食材で作った料理を組み合わせる(唐揚げなど肉料理が続いたら魚料理にし、野菜料理をいれる)。
1日の必要な栄養素をすべて含んでいる食材はありません。必要とされる栄養素を十分にとるようにしましょう。からだに良いからと必要以上にとると健康を害します。

●問い合わせ
役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内)
☎096(294)1075

【過剰に取得してしまいがちな栄養素】
○脂質…とりすぎると肥満になりやすくなります。また動脈硬化、高脂血症などの生活習慣病の原因になります。揚げ物・脂っこいものばかり食べないようにしましょう。
○塩分…とりすぎると高血圧になりやすくなります。
【不足しがちな栄養素】
○カルシウム…骨の量が少なくなり骨折しやすくなります。牛乳・乳製品・小魚・海藻・大豆製品に多く含まれています。
○鉄…血液や肝臓の中にあり、不足すると貧血などを起こす恐れがあります。レバー・貝類・海藻類に含まれています。
バランスのよい食事を心がけましょう。
また、規則正しい食生活になるように注意しましょう(朝・昼・夕の食事時間および夜食はひかえましょう)。

油揚げとコマツナの煮浸し 材 料 (1人分)

油揚げ …………… 1枚(20g)
コマツナ …………… 80g

A

だし汁 …… 1/4カップ
しょうゆ …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1

作り方

①油揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大に切る。
②コマツナは3cmの長さに切る。
③鍋にAを入れて煮立て①と②を入れてさっと煮る。

【1人分】 エネルギー：108kcal 塩分：0.9g



大津の元気な牛が大集合！

9月に3つの共進会が開催されました。共進会とは、牛の品格や能力などを競いあう大会です。大津町からも多数の牛が出品され、上位入賞を目指し健闘されました。農家の皆さんは、消費者に安全・安心でおいしい農産物を提供するために日々努力しています。今後も皆さんで応援しましょう。

平成27年度南阿蘇畜産共進会

9月16日、南阿蘇家畜市場(高森)で開催されました。



赤星典太さん(錦野)



曾我一弘さん(室)



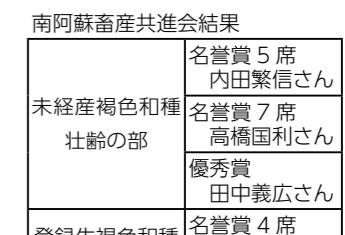
田中義広さん(錦野)



内田繁信さん(錦野)



高橋国利さん(外牧)



南阿蘇畜産共進会結果

未経産褐色和種 牡齢の部	名誉賞 5席 内田繁信さん
	名誉賞 7席 高橋国利さん
登録牛褐色和種	優秀賞 田中義広さん
	名誉賞 4席 赤星典太さん
黒毛和種	優秀賞 曾我一弘さん

平成27年度中央支所畜産共進会

9月18日、熊本家畜市場(岩坂)で開催されました。



村山光弘さん(矢護川)



帆保新次さん(下町)



古庄昭弘さん(室)



緒方恭三さん(外牧)



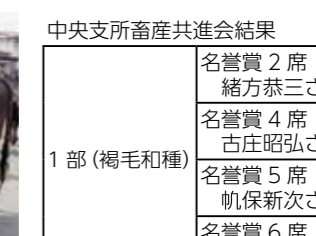
大津實さん(矢護川)



宮崎恒男さん(大林)



岩下博美さん(矢護川)



中央支所畜産共進会結果

1部(褐毛和種)	名誉賞 2席 緒方恭三さん
	名誉賞 4席 古庄昭弘さん
	名誉賞 5席 帆保新次さん
	名誉賞 6席 緒方恭三さん
2部(褐毛和種)	名誉賞 3席 帆保新次さん
	優秀賞 宮崎恒男さん
3部(褐毛和種)	優秀賞 緒方恭三さん
	名誉賞首席 大津實さん
4部(黒毛和種)	名誉賞首席 村山光弘さん
5部(黒毛和種)	名誉賞 2席 他 帆保新次さん

平成27年度第34回熊本県畜産共進会

9月27日、熊本家畜市場(岩坂)で開催されました。



西本道靖さん(新)



藤本広起さん(大津)

熊本畜産共進会結果

8部	1等賞 3席 西本道靖さん
11部	1等賞 1席 藤本広起さん