

愛育委員会ってご存じですか？

愛育委員会は、地域のみなさんの「子育て」や

「健康づくり」などを応援するボランティア組織です。

- ◆人口：32,131人
- ◆世帯数：14,529世帯
- ◆愛育委員数：290人
(令和8年3月31日現在)

子育て支援

健康づくり

●赤ちゃん誕生のお祝い●

お子さんが生まれた家庭に、お祝い（絵本など）をプレゼントしています。



絵本（令和7年度）

●むし歯予防の推進●

乳児健診/1歳6か月児健診/2歳6か月児歯科健診/3歳児健診で、むし歯予防のため歯ブラシをプレゼントしています。

●けんしんのお手伝い●

市が実施する「けんしん」の受付や案内などのお手伝いをしています。
寄島地区では、毎年乳がん・子宮頸がん検診の受診勧奨チラシを配布しています。



金光・鴨方・寄島地区のそれぞれで特色のある活動をしています。
日々の活動を通して、地域のつながりづくりに取り組んでいます。

金光地区



●清掃活動●

障害者施設を訪問し、施設周辺や建物内の清掃活動を行いました。

また、施設の職員の方から日頃の取り組みについてご講話いただき、障害福祉への理解を深めることができました。

鴨方地区



●親子交流会●

親子がふれあい、保護者がリフレクシュできるようなイベントを開催しました。

フレームにお花の飾り付けをしたり、ハーバリウム（インテリアフラワー）を手づくりをし、親子で一緒に作品づくりを楽しみました。

寄島地区



●ふれあい交流●

地域のこども園、保育園を訪問し、園児のみなさんと一緒に季節の花を植える交流活動を行いました。

土に触れながら協力して作業をする中で、地域のつながりが育まれました。

☆豚肉のみぞれ煮（主菜）

材料（4人分）	
豚もも肉	280g
大根	360g
びなしめじ	1/2パック（80g）
えのきたけ	1/4袋（40g）
しいたけ	2個
青ネギ	2本
酒	小さじ2
ポン酢	大さじ4
おろししょうが	小さじ4
だし汁	500ml

【1人分】エネルギー：131kcal
たんぱく質：14.1g 脂質：3.8g
炭水化物：10.7g 塩分：0.9g

～肉・魚・卵・大豆製品を使った主菜
「メインのおかず」～

★肉・魚・卵・大豆製品は重要なたんぱく質源です。
★煮物は塩分の多くながちな料理ですが、今回は
出汁やししょうがをきかせ、調味料を最後にかける
ことで、少ない塩分でもおいしく食べられる工夫
をしています。

- ① 鍋にだし汁を入れる。
- ② 大根は皮をむき、半分はすりおろし、残りは薄いいちよう切りにする。
しめじとえのきたけ、しいたけは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
青ネギは、小口切りにする。
- ③ 豚もも肉は下ゆでをして、薄切りにした大根とびなしめじ、えのきたけ、
しいたけを酒とともに鍋に入れ、煮る。
- ④ 具材に火がとおったら大根おろしとおろししょうがを加え、さらに煮る。
- ⑤ 水分が少なくなったら、器に盛り、ポン酢をかけ、青ネギをちらす。



まごわやさしい

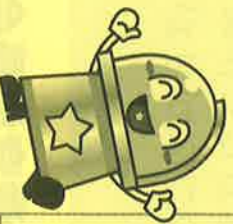


野菜の摂取目標は1日350gです。野菜を食べるとお通じがよくなる効果や、余分な塩分を体の外へ排出する効果、免疫力を高める効果など、身体全体の調子をととのえます。野菜をしっかりと摂ることは、さまざまな病気の予防に役立つことも示されていますので、積極的に摂取しましょう。

『ま（豆類）・ご（ごまなど種実類）・わ（わかめなど海藻類）・や（野菜）・さ（魚）・し（しいたけなどきのこ類）・い（芋類）』をそろえる意識をすることで、バラソス良くいろんな食材をたべることができます。

減塩ポイント

- うまみの利用
- 香辛料で香り付け
- 酸味で味に変化をだす
- 加工食品に注意する
- カリウムを積極的に摂る
- 焼き目を付けて香ばしさを引き出す



脂質カットポイント

- 揚げ物や炒め物に偏らない
- 蒸し物やあえ物を選び
- 脂の少ない部位を選ぶ
- グリルやオーブを使う
- 1回下ゆでする

