

「食べる」ことは「生きる」こと ～生きる力を育む食育活動～



「豚汁の中には何が入ってるかな？」調理の吉田先生のかげ声で、子どもたちが一斉に食材が描かれたカードを選びます。これは、蒲野保育所の参観日で行われた“食育タイム”の一コマです。子どもたちは、赤（血や筋肉の素）・黄（身体を動かすエネルギーの素）・緑（調子を整える素）の3色を使って食べ物を働きごとに分類したり、自分たちで作った食育カルタを披露していました。また、園児と父兄が試飲してだしの種類を当てる対決では、香りや味を確かめながら次々正解する園児の姿があり、「だしのうま味が分かる味覚を鍛えよう」と取り組んだ食育の成果が現れたようです。そして、お父さん、お母さんと一緒に丸めたお団子が入った野菜たっぷりの豚汁を堪能し、楽しい参観日が終了。子どもたちの生き生きとした笑顔がとても印象的でした。

蒲野保育所では、野菜を育てて収穫し旬の味覚を楽しむ体験や命をいただく学びの時間が設けられ、五感と感謝の心を育む食育が行われています。毎日口にする食べ物で身体はつくられます。食べることは、生きるための基本的な営みだからこそ、「意識して食べる」よう心がけたいですね。



食育カルタで、豚汁の食材を探しました。



食育カルタの後はお団子を作って、豚汁をつくりました。

●ちょび塩クイズ

蒲野保育所の園児が行っていた、食品を赤・黄・緑の栄養素分類に挑戦しよう！

※赤（血や筋肉の素）・黄（身体を動かすエネルギーの素）・緑（調子を整える素）

①うどん、②卵、③大根、④じゃがいも、⑤しいたけ、⑥牛乳、⑦バナナ （答えは14ページに掲載）

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504

※3月23日(月)からは☎0820(73)5504

後期高齢者医療保険料の
年金天引き（特別徴収）4月開始について

後期高齢者医療保険料は、原則として介護保険料が差し引かれている年金からの天引き（特別徴収）により納めていただくようになります。次に該当する方は、4月に受給される年金から保険料の天引きが開始されます。

① 本年2月に年金から天引きされた方

② 昨年10月2日までに後期高齢者医療保険の被保険者となり、年金の受給額が年18万円以上の方（介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、年金受給額の2分の1を超えないとき）

※①②に該当していても、「国民年金」と「厚生年金」など複数の年金を受給している場合は、年金天引きとならない場合があります。

◆ 年金から天引きとなる方でも、口座振替による納付に変更することができます。口座振替に変更した場合、税申告での社会保険料控除は、口座振替により支払った人に適用されます。希望される方は、金融機関で口座振替の手続きをした後、役場健康増進課医療保険班または各総合支所・出張所の窓口で納付方法変更の申請を行ってください。（納付状況により変更できない場合もあります。）

◆ 問い合わせ 健康増進課 医療保険班

☎0820(77)5502

※3月23日(月)からは☎0820(73)5502