

## 子どものための児童館まつり

昨年度、初めての試みとして「児童館まつり」を開催しました。

子どもたちからお祭りリーダーを募り、自分たちで企画・運営を行い、当日の準備、後片付けはもちろん、司会進行も子どもたちが行いました。当日はたくさんの小学生や乳幼児の親子の参加があり大盛況でした。

リーダーの子どもたちは、行列ができる中、大きな声で一生懸命対応していました。参加した子どもたちの中には、来年は自分がリーダーになってお祭りを盛り上げるぞ！そんな子もいました。

そして、今年度も開催します。すでにリーダーの子どもたちは、わくわくドキドキしながら、どうやったらみんなが楽しく過ごせるか頭を悩ませています。

**【児童館まつり】** ※参加無料でどなたでも参加できます。

日時：9月1日(土) 13時～15時

場所：高富児童館 小学生 1階遊戯室 / 乳幼児親子 2階集会室



# 地域包括支援センターだより

## 高齢者の「夏の栄養」

夏本番ですね。今回は元気に秋を迎えるための、栄養のお話です。「夏バテ」の症状は、まず、食欲の低下となって現れます。高齢者の食欲低下は、あっという間に栄養不足になりますので、気を付けましょう。

栄養不足 ⇒ 体力が落ちる ⇒ ちょっとした風邪でも直ぐに肺炎になるなど、重症化しやすくなる！

**低栄養の危険の目安** BMI指数 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)が、18.5未満  
半年間で体重が3%以上、または2～3kg落ちた

### 低栄養を予防する工夫

- ①良質のタンパク質を取る⇒肉、魚、乳製品、豆類+ビタミン豊富な野菜
- ②五感で食べる
  - ・味覚…食べ物の味
  - ・触覚…食べ物の歯ごたえ、熱い冷たいなどの温度、食器の手触り、歯ざわり
  - ・嗅覚…食べ物の香り
  - ・聴覚…食べ物を食べる音、食器の触れる音
  - ・視覚…食べ物の色や形、食器の色や形

- ③楽しく食べる⇒誰かと一緒に食事をする

それでも食べられない時は、「補助栄養製品」を食事に足してみるのも良いです。

「補助栄養製品」は薬局、ドラッグストアなどにあります。

※持病によっては、取ってはいけない人もいますので、かかりつけ医に相談してみましょう。

そうめん  
食べてるから  
大丈夫！

は、危険！



## 8月の認知症カフェ開催予定(市委託事業) 高健康介護課 TEL22-6838

カフェの名称	場 所	開 催 日 時
花笑みカフェ	東深瀬859番地11 花笑みクラブ内	毎週水曜日 1日、8日、22日、29日 9時30分～11時30分
オレンジカフェひだまり	大門895番地1 喫茶シャルマン内	第2・4金曜日 10日、24日 13時30分～15時
オレンジカフェ	谷合1363番地1 食事処 美山屋内	第2・4木曜日 9日、23日 14時～16時

# 山県市自慢の学校給食 ～おすすめメニュー～

## 「鮎の薬味だれ煮」



市内すべての小・中学校は、自校で給食を調理して、全校児童・生徒がランチルームに集まり、みんなで温かい給食を食べています！

### ▶材料(5人分)

アユ……5尾(小さめ30g程度)  
 塩……少々  
 米粉……20g  
 揚げ油……適量  
 砂糖……20g  
 薄口しょうゆ……25g  
 酢、みりん、酒……各5g  
 すりおろしショウガ…5g  
 (チューブなら2cm程度)  
 大葉…5枚

調味料A

### 献立について

・岐阜県を代表するアユを丸ごと食べるためにカラッと揚げました。低温でじっくり揚げることで、頭から尾まで食べることができます。  
 ・大葉とショウガを入れることで、さっぱりとした甘酢だれになり、食べやすくなります。

### ▶作り方

1. アユははらわたを出し、塩を振る。
2. 米粉をまぶす。
3. 170℃の油で10～15分程度揚げる。  
骨まで食べられるように、じっくり揚げる。  
※大きな泡が、小さくなり、音が静かになれば大丈夫です。
4. 揚げたアユに、タレをかければ完成

### ▶タレの作り方

1. 大葉をみじん切りにする。
2. 鍋に、調味料Aを入れ、煮立てる。
3. ショウガ、大葉を入れ、ひと煮立ちさせたら完成

## CCN今月のオススメ番組！

### 「岐阜連携都市圏」紹介番組 (後編)

12ch 8月毎週月曜日 15:30～

今月の広報番組は右のとおりですが、月曜日のみ放送内容が変更になります。平成29年11月に連携協約を締結した「岐阜連携都市圏」について紹介します。この圏域には、岐阜市、山県市、瑞穂市、本巣市、岐南町、笠松町、北方町の4市3町が参加しています。今回の後編では、瑞穂市、岐南町、笠松町、北方町の1市3町を紹介します。

### エリアトピックス

12ch 7時45分～、11時～、20時～ほか

#### 8月は山県の夏まつりが真っ盛り！

- 伊自良夏まつり 8月9日(木)放送
- 山県市オリジナル演劇「やまがた日記2」 8月22日(水)放送
- みやま川祭り 8月29日(水)放送



## 山県市広報番組

地上デジタル放送12ch  
チャンネルCCN

閻企画財政課 Tel.22-6825

### 今月の放送内容はこちら

#### 毎日1回15分間放送

月曜 15:30～15:45  
 火曜 19:00～19:15  
 水曜 12:00～12:15  
 木曜 17:45～18:00  
 金曜 13:00～13:15  
 土曜 10:45～11:00  
 日曜 20:45～21:00

- 「子育て支援課の事業」を紹介します。
- 「元気もりもり！やまがたっ子」では、「はなぞの北幼稚園」を紹介します。

リポーターの  
荒川真依です。

清流と緑のまち  
やまがた

画像提供：CCN

なお、掲載したスケジュールは予告なく変更される場合があります。