

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

「楽しく食べる」「旬のものを食べる」など、普段よりも『食』について考える日にしてみましょう！

朝ごはんは1日のスタートのエネルギー源です。欠食している人は食べることから始めましょう、簡単レシピを紹介します。

鮭と青じそ入りおにぎり

材料(4人分)

ごはん	600g
甘塩鮭切身	1切
青菜(ほうれん草または小松菜等)	50g
青じそ	4枚
ごま	適量

前日に用意

- ①鮭切身(または甘塩あじの開き)等を焼いてほぐし冷蔵庫に保存しておく。
 - ②青菜は茹でてみじん切りにし冷蔵庫に保存しておく。
- ※①②を冷凍しておき、使用時に電子レンジで解凍しても良い。

当日

ごはんの前日に用意した①②と細かく切った青じそ、ごまを入れて8等分しておにぎりにする。

6月4日～10日はむし歯予防週間です

よくかんでおいしく食べるには歯の健康が大切です。むし歯や歯周病になると、口の中に細菌が増えてきます。

それを放っておくと、細菌が血管に入って全身に広がり、いろいろな病気を引き起こしたり、糖尿病などの生活習慣病を悪化させることがあります。

生活習慣を見直し、いつまでも健康な生活をエンジョイしましょう。

むし歯予防・歯周病予防は毎日の生活習慣から

- むし歯菌を増やさない。
フッ素の入った歯磨き粉などを使うと、むし歯菌の働きが抑制され、歯の質が強くなります。
- 規則正しい生活を送り、飲食回数を減らす。
- バランスのよい食事をよくかんで食べる。
- たばこを吸わない。
- 定期検診を受ける。

親子でいい歯のコンクールのお知らせ

平成21年度中に3歳6か月児健診を受けられた方のうち、親子ともにむし歯がない・お口の中の状態がいいという方を、7月1日に甲賀保健所で行われる「親子でいい歯のコンクール」へ推薦します。

該当の方で推薦を希望される場合は親・子の口腔状態を事前に確認させていただきますので、6月10日までに保健介護課へご連絡ください。

歯周疾患検診のお知らせ

診察・パノラマX線撮影により歯と歯ぐきの状態を確認します。

現在、歯の治療を受けていない40～70歳の方が対象です。口の中が気になっている方、生活習慣病が気になる方はぜひ受けてください。

検診期間は7月～平成23年1月末です

希望の方は指定歯科医療機関へ申し込みください。詳しくは検診(健診)カレンダー17ページをご覧ください。

問い合わせ 保健介護課 健康支援係 ☎ 65-0703 ☎ 63-4085

甲賀市奨学資金 給付制度のお知らせ

市では、修学の意欲があらゆる、経済的理由により高等学校等への修学が困難な方に対して奨学資金を給付しています。

給付の対象

次の①から③のすべてに該当する方が対象となります。

- ①滋賀県奨学資金または日本学生支援機構奨学金、およびこれらに準ずる奨学金の貸与を受けている方
- ②保護者が①の奨学金の貸与を受けるに至った日より前1年以上引き続き市内に住所を有している方
- ③生活保護法に基づき被保護世帯またはそれに準ずる世帯に属する方

給付の額

- 高等学校 特別支援学校(高等部)等
月額 5,000円
- 大学(大学院を除く)等
月額 15,000円

申請期間

6月15日(火)～7月15日(木)給付を受けるには、申請書の提出が必要です。詳しくは、下記までお問い合わせください。