

毎月19日は「食育の日」です！

1 みんなで楽しく食べよう



食育とは、さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活を送る力を育むことです。また、気候風土や豊かな自然によって育まれる命のすばらしさを知り、食を通じたコミュニケーションによって人間関係を築くなど豊かな心を育てていくことでもあります。

食を通じて心と体の健康を保ち、いきいきとした毎日が過ごせるようにできることから始めてみましょう！



★朝ごはんを食べよう！

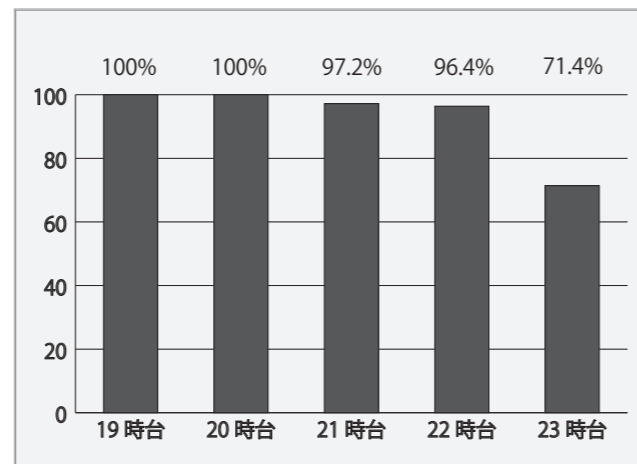
2 朝ごはんを食べよう



市では、毎年市内の全保育園、幼稚園、こども園の5歳児とその保護者を対象に食育アンケートを行っています。令和3年度、毎日朝食を食べている園児は96.3%、保護者は82.9%でした。

朝食を食べない理由は「子どもが食べたがらない」「お腹がすかない」「時間がない」が多くなっていました。朝食の摂取は就寝、起床などの生活リズムと深く関連しています。アンケート結果からも、就寝時間が遅くなるにつれて毎日朝食を食べる園児の割合が低くなっていることがわかります。朝食を食べることは、1日に必要なエネルギーや栄養素をとるために大切なことです。日々の生活を見直し、朝食を食べて元気な1日を過ごしましょう。

▽就寝時間別 毎日朝食を食べる園児の割合



★「まごわやさしい」でバランスの良い食事を

3 バランスよく食べよう



「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るために取り入れたい食材の頭文字です。これらの食材をそろえたバランスの良い食事で元気な体を作りましょう。



ま ... 豆類・豆腐・味噌・納豆	さ ... 魚
ご ... ごま・ナッツ類	し ... しいたけなどのきのこ類
わ ... わかめ・昆布などの海藻類	い ... じゃがいも さつまいも などの芋類
や ... 野菜	

新型コロナワクチン接種関連情報

問 瀬戸内市新型コロナワクチン相談窓口 ☎0869-24-8030
午前8時30分～午後5時（土・日・祝日も対応しています）

ワクチンの追加接種（3回目接種）について

瀬戸内市では、新型コロナワクチンの追加接種（3回目接種）を行っています。対象者には、2回目のワクチン接種完了時期に応じて順次、追加接種用の接種券を発送しています。追加接種を希望する人は、接種券に同封している資料をご確認の上、事前予約をしてください。なお、接種費用は無料です。



◆対象者

- 以下の条件をいずれも満たす人
- ・新型コロナワクチンの2回目接種が完了している人
- ・18歳以上の人

◆接種会場

【集団接種】ゆめトピア長船
※武田 / モデルナ社製のワクチンを使用する予定です。

【個別接種】県内のワクチン接種が可能な医療機関
※使用するワクチンは医療機関によって異なりますので、確認の上ご予約ください。なお、市内で実施する個別接種では、ファイザー社製のワクチンを使用する予定です。



◆ワクチン接種時に必要なもの

- ・接種券一体型予診票（対象者へ郵送）
- ・予防接種済証（上記の接種券に同封）
- ・本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など）

追加接種用接種券の（再）発行手続き

他の自治体で新型コロナワクチンを2回接種した後に瀬戸内市へ転入した人は、当市で接種履歴が確認できないため、追加接種用の接種券が送付されない場合があります。2回目接種完了後に当市へ転入した人や2回目接種完了から8カ月経っても接種券が届かない人は、接種券の発行手続きをしてください。



追加接種用接種券の発行手続き

1・2回目接種も引き続き行っています

12歳以上の方は1・2回目のワクチン接種が可能です。接種を希望する人は、下記のとおり事前予約をしてください。なお、これから12歳になる人には、誕生月の月末から翌月にかけて1・2回目の接種券を発送します。

【市内で接種する場合】

- ▷場所 瀬戸内市民病院（毎週火・金曜日の午後3時30分から）
- ▷予約方法 瀬戸内市コールセンター（☎0869-24-8070）へ電話してご予約ください。 ※瀬戸内市民病院ではファイザー社製のワクチンを使用します。

【市外で接種する場合】

- ▷場所 県内のワクチン接種が可能な医療機関
- ▷予約方法 インターネット（岡山県共通予約システム）から予約するか、瀬戸内市コールセンターへ電話してご予約ください。



岡山県 共通予約システム