

# 子育て王国めぐり

## かかりつけ歯科医をもちましょう



乳幼児期から歯を大切にしましょう



毎月19日は食育の日  
抑ね早おき朝ごはん

Chuppie子育て  
ほっとメール

子育ての相談をしたくても時間がとれない人、窓口で相談しにくい人の悩みに、Chuppieと職員・保健師が答えます。

お問い合わせ こども課子育て支援係 (☎ 0866-92-8268)



健康で豊かに生きるためには、毎日の食事をおいしく食べられることが基本です。そのために、大切な役割を果たしているのが歯と口の健康です。生涯にわたって健康な歯でいられる生活習慣の基礎をつくるのは乳幼児期です。口の中の状態と生活習慣は深く関係しています。市の乳幼児健診での虫歯保有率は、1歳6カ月児健診では1.1%、3歳児健診では10.7%です。幼児期から年齢が上がるにつれて歯の本数も増え、虫歯の保有率も上がります。

かかりつけ歯科医をもつことによって、フッ素塗布やブラッシングの指導などのアドバイスがもらえます。また、口の中の気になることを相談でき、虫歯の早期発見につながり、治療が必要な場合は適切な処置を受けられます。ぜひ、かかりつけ歯科医をもち、定期的な検診を受けることで、歯と口の健康を保ちましょう。

問い合わせ こども課母子保健係 (☎ 0866-92-8261)

## 学校給食 おすすめレシピ



- 材料(4人分)  
●豚もも肉、厚揚げ、玉ネギ…各140g  
●キャベツ…100g ●突きこんにゃく…80g  
●ニンジン、サヤインゲン…各40g  
●ショウガ、ニンニク…1片(いずれもすりおろしておく)  
■調味料 酒、ごま油=各大さじ1  
①…しょうゆ、赤みそ=各大さじ2  
甜面醬=大さじ1と2分の1  
砂糖、みりん=各大さじ1 豆板醬=大さじ1/2
- 作り方  
①豚もも肉、野菜、厚揚げを食べやすい大きさに切る。サヤインゲンと突きこんにゃくは下ゆでする。  
②鍋でごま油、豚もも肉、ニンニク、ショウガ、酒の順に炒め、肉に火が通ったら、玉ネギ、ニンジンを入れて炒める。  
③②にキャベツ、厚揚げ、こんにゃくと調味料①を入れて炒め、仕上げに、サヤインゲンを入れて炒める。  
●その他の献立 ごはん、牛乳、大豆おかかえ

インタビュー Interview

## 子どもたちの個性を

大切にしている指導を続けていきたい

輝いている人

輝いている人  
紹介動画



難波さんのインタビューや指導の様子を、動画で紹介しています



日本小学生バドミントン連盟から顕著な成績を収めた選手を指導した監督に贈られる最優秀監督賞を受賞したのが、難波秀彰さんだ。3月19日に開催された同連盟の30周年記念式典にちなみ、全国で11人が受賞。岡山県では1人だけ選ばれた。バドミントンクラブ「Nラインクラブ」は2001年に難波さんが設立し、監督を務めている。クラブ設立のきっかけは、スポーツ教室の教え子から指導を依頼されたこと。当時の思いを「私自身も友人とプレーする中で、バドミントンの楽しさや奥深さを知った。バドミントン競技を発展させていく一助になりたいという気持ちでクラブ設立を決めた」と振り返る。現在クラブには幼児から中学生までの男女33人が在籍し、市内の体育館で週5回、熱

心に練習に励んでいる。全国大会に出場する選手を多く輩出してきた。バドミントンとの出会いは中学校の部活動で、地区大会で優勝した経験もあるという。就職後も競技を続け、中国地区シニアバドミントン大会でベスト8に入賞するなどの成績を収めてきた。指導するうえの心構えを尋ねると、「選手の個性を見抜いて、一人ひとりに合った指導をすることを心掛けている。自分に合うプレースタイルを身に付けることができれば、全国でも通用すると信じている」と語ってくれた。総社のバドミントン界を活性化させたいという難波さん。指導を受けた選手が全国の舞台で活躍し、競技を盛り上げてくれることを期待している。

日本小学生バドミントン連盟から最優秀監督賞が贈られた

難波 秀彰さん (小寺)