



教えて！

みんなの朝ごはん

今回のゲストは…



皆さん、こんにちは！

「花のまち柴田」

柴田町長 滝口 茂

でございます。

我が街自慢をお願いします♪

柴田町は、日本さくら名所100選に選ばれた東北有数の桜の名所として知られ、1,000本を越すソメイヨシノが咲き誇る船岡城址公園と桜並木が続く白石川堤の一目千本桜は、残雪を抱いた蔵王連峰と一体化して、来訪者の心を魅了します。

町民による花の植栽活動も盛んになり、新緑の時季には船岡城址公園内のコミュニティガーデンに花が咲き乱れ、6月と10月には町民が自宅の庭を公開するオープンガーデンが開催されます。

また、12月にはJRの駅舎をはじめ、町内4カ所でイルミネーションが輝き、冬のまちに彩りを添えます。



では早速、朝ごはんを教えてください♪

本日のメニュー

- ・食パン
- ・目玉焼き
- ・ヨーグルト
(柴田町雨乞のゆずジャム添え)
- ・温野菜
(柴田町ぜいたく味噌を使った味噌マヨネーズ添え)



健康の秘訣を教えてください♪

- ・毎日、野菜をしっかり食べる
- ・乳製品も欠かさずに食べる
- ・腹八分目を心がける
- ・四季折々に咲く花を觀賞する

日々の健康づくりは食事から、今後は運動も心がけていきたいと思います。

* 街の管理栄養士から一言 *
地場産品や旬の食材が取り入れられていて良いですね。
みそやヨーグルトといった発酵食品は腸の働きを良くし、免疫力も高めるため、冬の朝ごはんにおすすめです。



我が街の健康づくり事業を教えてください♪

柴田町では「健やかで 心豊かに生活できる 元気なまち」を目指して「第2期健康しばた21」を、また「食に感謝 楽しい食事はみんなの笑顔」を基本理念に「第2期柴田町食育推進計画」を策定しました。これらの計画を基に、町民・地域・関係団体が連携しながら、生活習慣病の発症や重症化予防に重点を置いた健康づくり事業を行うとともに、食に関心を持ち、食を楽しみながら心の豊かさを培うための食育事業への取り組みを行います。

今年度は、柴田町医師団と共同で「いきいきお茶っこ会」や「ぼっちゃり改善くらぶ」など、元気な高齢者や体重の気になる方への健康維持及び生活習慣病の予防などを目的とした事業を実施しています。

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

柴田町は観光名所の他にも、美しい景観と自然を満喫できる6つの里山ハイキングコースが設けられています。コースの中には冬でも楽しめる通年型のコースが設定されており、心も身体もリフレッシュすることができます。

また、船岡城址公園内にある「^{もみのき}樅ノ木展望デッキ」足を運べば、180度パノラマに広がる町の景色と雪化粧をした蔵王連峰を眺めることができます。
是非、冬の柴田町にもお越しください！



次回のゲストは、川崎町長さんです。お楽しみに



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623
今回の担当：柴田町健康推進課 TEL：0224-55-2160

