

## 坂戸市葉酸プロジェクト推進中

葉酸（ようさん）とは、ほうれん草や小松菜などのみどり色野菜に多く含まれるビタミンB群の一種で、特に赤ちゃんの新しい細胞が作られる妊娠初期に欠かせない栄養素です。

また、葉酸は認知症や動脈硬化の予防にも効果があるとされ、家族みんなに大切なビタミンです。小中学校の学校給食では、「さかど葉酸ブレッド」を年1回導入しています。

市では、葉酸の健康効果や葉酸を効率よく摂るための食材選び及び調理の工夫等についての解説動画を坂戸市公式チャンネルYouTubeにて配信していますので、ぜひ御視聴ください。



▼アクセスはこちらから



## 命を支えるためにできること (あなたもゲートキーパーになりましょう)

ゲートキーパーとは、自殺のおそれがある人に気づき、声をかけ、話しを聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

まずは、家族や仲間、周囲の人の変化に気づき、声をかけましょう。そして、相手の気持ちに寄り添い、じっくり話を聞きます。助言や、安易な励まし、批判をはいけません。

話を聴いたら「話してくれてありがとう」「よく頑張ったね」と、ねぎらいの言葉を伝えましょう。

自殺をほのめかすような深刻な状況や、経済面や生活面で支援が必要な場合は、医療機関や相談機関につなげてください。

ひとりひとりが意識して行動することで、救える命があります。

坂戸市では、自殺予防対策を推進していきます。



## 学校給食費7か月分を無償化します

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化していることや、物価高騰の影響で、保護者の負担が増加していることから、7か月分の給食費を全額補助することとなりました。



対象期間：令和4年9月から令和5年3月まで

対象者：市内小中学校に就学する児童生徒の保護者

補助金額：対象期間内に実際に保護者が負担すべき給食費相当額

提出書類：委任状

（就学援助等、既存の補助制度を受けている場合も、対象となりますので、必ず全世帯がご提出ください）

※詳細については、7月中に学校を通じて配布した通知をご確認ください。

## 受けよう、命を守るがん検診

坂戸市民の3人に1人が、がんで命を落としています。

しかし、女性特有のがんである乳がんや子宮頸がんは、早期に発見すれば9割以上は完治します。定期的に検診を受け、大切な命と家族との生活を守りましょう。

### 乳がん検診 女性の9人に1人がかかります

対象：40歳以上の女性（2年に1回）

実施期間：個別検診/令和5年1月31日まで  
集団検診/令和5年2月までの実施日

（HP参照）

内容：マンモグラフィ、視触診

### 子宮頸がん検診 30歳代の死亡率が増加しています

対象：20歳以上の女性（2年に1回）

実施期間：令和5年1月31日まで（個別検診）

内容：内診、細胞診

申込み・問合せは、市民健康センター

（☎ 049-284-1621）まで

ホームページ <https://www.city.sakado.lg.jp/>

ホームページの電子申請からも申込ができます。

坂戸市立小学校 5年生保護者様へ



←坂戸生まれ坂戸育ちの「さかどん」です。  
皆と一緒に食育の勉強をします。

## 2学期から、いよいよ 坂戸「食育」プログラムが始まります

### ＊坂戸「食育」プログラムとは

坂戸市では、平成19年度の5年生より、市内全小・中学校において、**小学5年生から中学2年生までの4年間**、市内共通の坂戸「食育」プログラムを実施しています。平成17年に国が「食育基本法」を策定してから全国的に食育（食に関する学習）は実施されていますが、**地域ぐるみで全小・中学校で共通の食育プログラムを実施**しているところはまだ少なく、全国でも先進モデルです。

坂戸食育プログラム  
について、くわしく  
はこちらのHPから▶



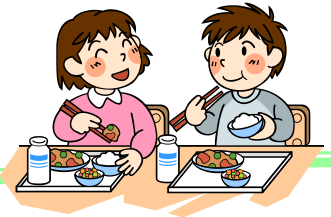
### ＊坂戸「食育」プログラムのねらいと具体目標

#### ねらい

望ましい食習慣を身につけ、心身ともに健康な児童・生徒を育成する。

#### 具体目標

- ①毎日朝食をとろう
- ②栄養バランスを考えた食事をとろう
- ③感謝して食べよう



### ＊5年間に渡る継続的な食の学習

R7年度 中学2年生：学級活動 計1時間

R6年度 中学1年生：学級活動 計1時間

R5年度 小学6年生：家庭科・保健・道徳・学級活動 計5時間

R4年度 小学5年生：家庭科 計4時間

R3年度 小学4年生：学級活動 計2時間

5年生は  
食育の基本を  
しっかり学習します

## ✿ 5年生の学習内容

5年生では、2学期から3学期にかけて\*、**家庭科 4時間**を使って食育の学習をします。

\*学校により実施時期は異なる可能性があります。

時数	教科	単元名	目標
1	家庭科①	どんな食品を食べているのだろう	食品は栄養的な特徴から3つのグループに分けられることがわかる
2	家庭科②	五大栄養素のはたらきと食品のグループ	食品の栄養的な特徴とその働きや、食品を組み合わせる大切さがわかる
3	家庭科③	バランスのよい食事をしよう	1日の食事バランスの大切さがわかる (食事バランスガイドの活用)
4	家庭科④	バランスのよい食事を考えよう	朝食をとることの大切さがわかる

## 授業の一部をご紹介します

### 家庭科

食品は栄養的な特徴から3つのグループ（赤・黄・緑）に分けられること、食事バランスガイド（次頁参照）を使った食事バランスのチェック方法、バランスのよい朝食を食べることの大切さ、などについて、「さかどん」ちゃんと一緒に学習していきます。

バランスのよい朝食を考えよう



**病気になりやすい**



**便秘になる**



**肌がかさかさになる**

坂戸育ちの「さかどんちゃん」  
と一緒に学習します。

詳しい内容は、2学期が始まったら、お子様にぜひ聞いてみて下さい。ご家族の方と内容を共有することで、学習の定着につながります。



坂戸「食育」プログラムでは、子どもたちが楽しく意欲的に学習できるように、坂戸市オリジナルの教材を用いています。その1つとして、“バランスのよい食事”をわかりやすく理解するために、「**食事バランスガイド**」(バランスごま)を教材に取り入れています。



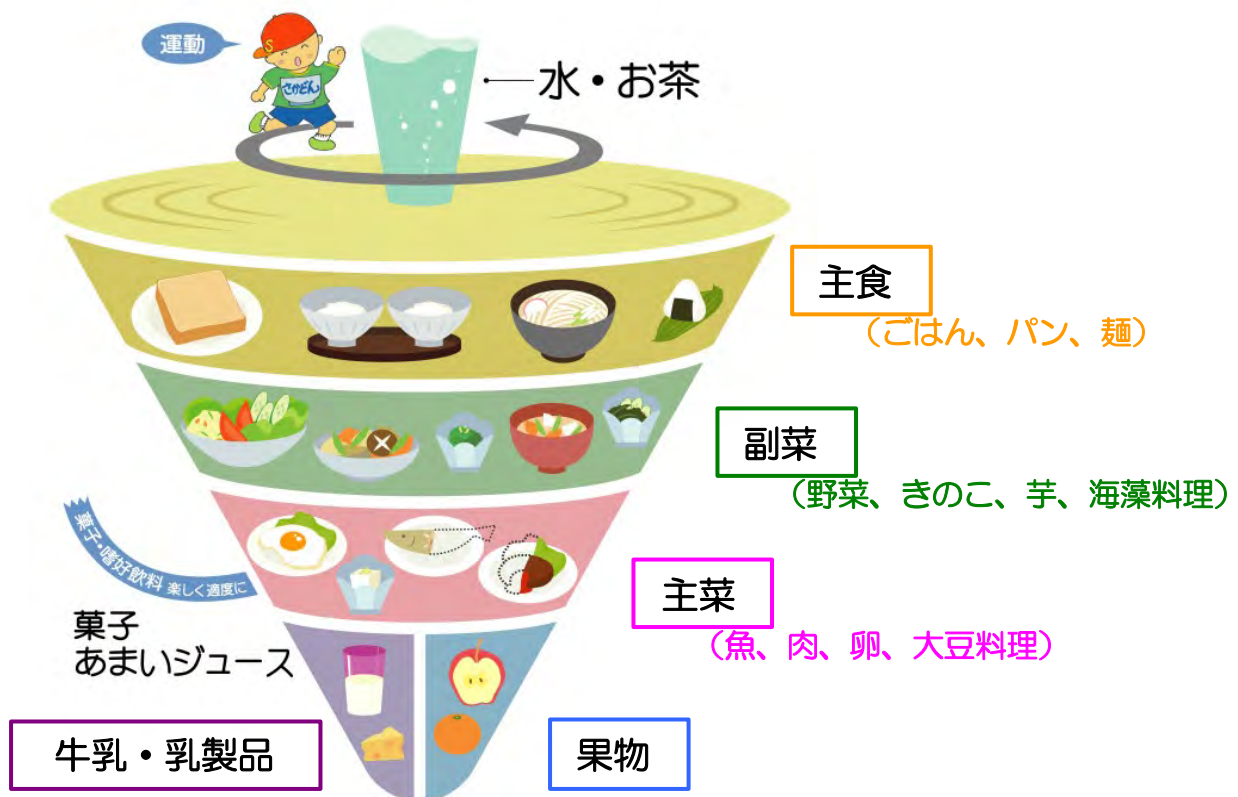
## 「食事バランスガイド」とは…

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、イラストに示したもので、2005年に国で作られたものです。

- \* 5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りなくても多すぎてもコマが倒れてしまいます。
- \* コマの上の料理グループほど、しっかりと食べましょう。

- ✓ 主食はしっかり
- ✓ 副菜はたっぷり(小鉢で5皿程度)
- ✓ 主菜は適量

がポイントです。



2005年7月  
厚生労働省・農林水産省

※『食事バランスガイド』  
の詳しい内容は、  
ホームページへ

