

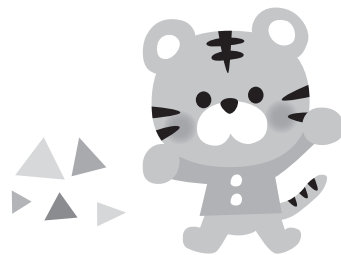
令和6年度 保育所等入所児募集

令和6年度、新たに保育所等に入所を希望する方は、申請してください。現在、幼児施設(あたごこども園・大堀保育所)に入所している方は、継続利用になるため申請は不要ですが、転園を希望する方は申請が必要です。必ず入所案内をご確認のうえ、申請してください。ご不明な点があれば、こども支援課までお問い合わせください。

- 申請期間 10月30日(月)～11月27日(月)
- 対象
 - ・令和6年4月1日現在で最上町に住所を有する方
 - ・未満児は、保護者が就労等により家庭で保育ができないと認められる方
- 書類の配布先 各幼児施設、こども支援課
 ※申請書類は、上記配布先の他にホームページでも閲覧可能。
 (町公式HP: <https://town.mogami.lg.jp> からダウンロードできます。閲覧は10月30日から可能です。)
- 書類の提出先 こども支援課

○募集施設

施設名	あたごこども園 (☎43-2346)	大堀保育所 (☎44-2804)
対象児童年齢	0歳児～ (満8か月から受付可能)	1歳児～



※令和6年4月1日現在の年齢です。
 ※0歳児については、育休等の取得により利用可能時期が異なります。4～5月に利用可能月齢に達しない、または、育児休業が終わらない場合は、入所希望月の約2カ月前からの受付となります。

詳細は、こども支援課にお問い合わせください。

○お問い合わせ先 こども支援課 43-2247

最上町の人口 戸籍の窓口 9月

全人口 7,641人 (うち、外国人92人)
 男 3,755人 (うち、外国人12人)
 女 3,886人 (うち、外国人80人)

世帯総数 2,772世帯

生まれた人 2人
 亡くなった人 9人
 転入 13人 (うち、外国人 4人)
 転出 15人 (うち、外国人 2人)
 前月比 9人減



▲エコラベルのデザイン

未来のために 魚を食べよう



未来のために 魚を食べよう

魚などの水産物は、私たちの体に大切な栄養素の一つであるタンパク質の、重要な摂取源です。水産資源は、食物連鎖によって人の手が加えられなくても再生産される、持続可能な資源と言われています。将来にわたって持続的な水産資源の利用を確保するために、日本では魚の獲る量を決めるなど、魚や海を守る様々な取り組みをしています。

また、養殖業においても持続可能な手法による生産を推進しています。これらはSDGsの目標14「海の豊かさを守ろう」として世界共通の目標にもなっており、このような背景の元で獲られた(つくられた)魚を選択して食べることは、SDGsの目標12「持続可能な生産消費形態を確保する」にもつながり、SDGs達成に向けた消費行動といえます。

海にもエコラベル？

「海のエコラベル」とよばれるもののひとつに「MSC認証マーク」があります。これはいつまでも魚を食べ続けることができるように、海の自然や資源を守りながら獲られた水産物であることを示すマークです。このようなエコラベルのついで

た魚を買うことも海を守ることにつながるのです。水産庁では『もっと魚を食べてほしい』と、毎月3日から7日を「さかなの日」と制定しました。普段魚をあまり食べない方も、魚の魅力を再認識して、食事に摂り入れてほしいと思います。おいしく魚を食べることは実は未来につながるイイコト。日々の消費により、おいしい魚を次の世代につないでいきませんか。

魚を食べてイロイロな 栄養素を摂りましょう

魚には種類によって異なった栄養素が含まれています。そのため、様々な種類の魚を食べることで、いろいろな栄養素をとることが出来ます。特に食べてもらいたいの、サバやイワシなどの青魚です。青魚に多く含まれるとされるEPA・DHAは、体内では作られず、食べ物から摂らなくてはならない必須脂肪酸です。体内では血液をサラサラにしたり、善玉コレステロールを増やすとされ動脈硬化・心臓病・がんの予防につながります。また、脳の働きを活性化するので記憶力の向上や脳の老化予防に効果があるとされています。

魚を食べて骨元氣!

骨をつくるためには骨の材料

骨ごと食べられる! さば缶で簡単炊き込みごはん

主食(炭水化物)と主菜(たんぱく質)が同時に摂取できます!



1人分
 エネルギー 346Kcal
 タンパク質 14.0g
 脂質 5.1g
 塩分 1.5g
 カルシウム 110mg

【材料】 (4人分)	
精白米	2合
さば水煮缶	1缶
しめじ	1袋
生姜	1かけ
	しょうゆ 大1
	酒 大1
	みりん 大1/2
	塩 小1/3
(飾り用) しそ・生姜(千切り)	適量

作り方

- ①しめじは石づきをとってほぐす、生姜は千切りにする
- ②炊飯器の釜に洗った米、鯖缶の汁、Aをいれ、炊飯釜の2合のメモリまで水を入れる
- ③①を米の上のにせ、炊飯する
- ④炊きあがったら全体を混ぜる
- ⑤器に盛り、飾り用のしそ・生姜を上のにせる

・おかずや汁物と一緒に食べると全体でさらに食事のバランスが整います。その時はしょうゆ、塩を少なめにするとう塩分の過剰摂取になりにくいです。
 ・缶詰は他の魚の缶詰に変えてもOK。その時は味の調整がしやすい水煮缶を使うことがポイントです。

となるカルシウムとたんぱく質が必要で、そのカルシウムの吸収を助けるのが魚に多く含まれるビタミンDという栄養素。魚をまるごと食べるとカルシウム・ビタミンDどちらも摂ることが出来ます。骨ごと食べられるしらす、にぼしなどの小魚や骨まで食べられるよう調理を工夫したものを料理に摂り入れましょう。