

栄養士  
コラム

## 子どものおやつに最適な食べもの・量とは？



子どもにとっておやつは楽しみなものです。食べすぎると食事がとれなくなってしまうたり、肥満につながる可能性があります。量や質、種類を考え、1日の栄養素の不足が補えるような間食にしましょう。

### ■おやつの適量

おやつに適量は、子どもの年齢、体格、食欲、遊び方、健康状態によって左右されます。

#### ・年齢別の目安(1日あたり)

- ・1～2歳で約100～150kcal  
(午前、午後の2回)
- ・3歳以上で約150～200kcal  
(午後1回程度)

### ■おやつ選び方

次のようなものを組み合わせて子どもに食べさせましょう。

- ・牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- ・穀類、いも類
- ・季節の果物
- ・野菜類を使ったおやつ

### ■おやつ選びで気をつけること

#### ・糖分のとりすぎに注意！

糖分をとりすぎること、虫歯や肥満の原因になります。ジュースやチョコレート、アイスクリームなどの食べすぎに注意しましょう。

#### ・脂肪の多いものは控えめに！

油で揚げたものは脂肪が多く、少しの量でもエネルギーをとりすぎてしまいます。ポテトチップスやフライドポテトなどは控えめにしましょう。

#### ・塩分のとりすぎに注意！

塩分のとりすぎは生活習慣病のもとです。スナック菓子などにも多くの塩分が含まれています。

過去の栄養士コラムはこちら ▶



問い合わせ 健康増進課 健康推進係 ☎ 0299-48-0221 (内線 4003)

### 開催中止 令和4年度 小美玉市 ふるさとふれあいまつり



#### 問い合わせ

ふるさとふれあいまつり実行委員会事務局  
市民協働課 ☎ 0299-48-1111 (内線 1253)

小美玉の夏の風物詩「ふるさとふれあいまつり」は、新型コロナウイルス感染拡大防止と、参加者の皆さまの安全を最優先に考え、今年度の開催を中止とします。

楽しみにしていただいていた皆さま、開催に向け準備にご協力いただいていた関係者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、収束が見えない状況での判断にご理解をお願いいたします。皆さまが心から安心して楽しめる状況になることを切に願い、次の開催に向け実行委員一同、準備を進めてまいります。今後とも変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げます。

ふるさとふれあいまつり実行委員会

## 農業委員・農地利用最適化推進委員をご紹介します

### ■新農業委員が決定

任期満了に伴う改選により、市長の任命を受けて24名の新農業委員が決定しました(新農業委員の紹介は次ページをご覧ください)。市農業者代表として、農地等利用の最適化の推進にむけ積極的に取り組んでいきます。

### ■農業委員会の業務

#### 1 農地等利用の最適化の推進

農地法などにもとづく許認可事務のほか、以下の業務を重点的に行い、農地等利用の最適化を推進します。

- ・農業の担い手への農地の集積と集約化
- ・耕作放棄地の発生防止と解消
- ・新規参入の促進

#### 2 農地利用最適化推進委員の委嘱

地域での現場活動を行う推進委員と互いに協力し、農地等利用の最適化を目指します。

### ■新農地利用最適化推進委員が決定

任期満了に伴う改選により、農業委員会で下記のとおり19名の推進委員を委嘱しました。農業委員と連携して、担当区域ごとに農地等の利用を最適化(農業の担い手への農地の集積と集約化・耕作放棄地の発生防止と解消・新規参入の促進)するための活動を行います。

#### ▼農地利用最適化推進委員

(任期:令和4年4月1日～7年3月31日)

##### 小川地区

大貫 康、小野 一也、山口 恵男、高野 博行  
高木 実、長島 功、沼田 陽子

##### 美野里地区

岡野 光男、島田 義弘、川島 先則、篠崎 幸一  
岡野 雄一、横田 佳夫、宮澤 智浩  
岩渕 勝彦、田村 泰明、長谷川 真一

##### 玉里地区

沼田 博之、大槻 忠



会長あいさつ

#### 小美玉市農業委員会 会長 内田 収

本年4月1日に新しい農業委員24名が島田市長より任命を受け就任いたしました。同日の第1回総会におきまして不肖私が会長の指名をいただきました。難問が山積する農業の課題を解決していくためには、委員各位のご理解、ご協力と関係各位の皆さまのご指導が必要です。微力ではありますが専心努力をしておりますので、よろしくお願い申し上げます。

さて、平成28年4月の農業委員会法改正で、農地法などの許認可はもとより、「農地等利用の最適化推進」が農業委員会の必須事務として位置づけられました。この事業は、担い手への農地の集積や集約化、耕作放棄地の発生防止と解消、新規就農等新規参入の促進に積極的に取り組むことが求められております。本市農業委員会においても、新たに委嘱した農地利用最適化推進委員と一体となり、望ましい結果が得られるよう努力いたします。皆さまには特段のご協力をお願い申し上げます。

また、農業委員会の活動について広く知ってもらえるよう、活動の「見える化」を進めて参りますので、ご意見をいただければ幸いです。

最後に皆さまの益々のご健勝、ご活躍を祈念しあいさついたします。

問い合わせ 農業委員会事務局 ☎ 0299-48-1111 (内線 1502・1503)

## ▼新農業委員（任期...令和4年4月1日～7年3月31日）

※顔写真は左から右に議席番号1番から順に掲載しています。



山本 信子(小川地区)



渡邊 賢一(玉里地区)



朝倉 実行(美野里地区)



石田 正和(小川地区)



篠原 光雄(美野里地区)



村山 尚武(小川地区)



沼田 治(小川地区)



真原 正久(美野里地区)



井坂 守(美野里地区)



太田 精一(美野里地区)



田上 光一(小川地区)



田村 智子(小川地区)



石塚 栄一(美野里地区)



西村 公利(美野里地区)



外之内 登美(美野里地区)



東ヶ崎 茂喜(美野里地区)



田山 久夫(小川地区)



皆藤 純一(美野里地区)



菊田 源一郎(美野里地区)



幡谷 邦雄(小川地区)



高崎 直樹(玉里地区)



貝塚 正久(玉里地区)



小林 弘嗣(美野里地区)



内田 収(小川地区)





## 学校紹介 美野里中学校

学校教育目標：  
豊かな人間性と確かな学力を身に付け、社会的に自立した生徒の育成



①美中祭のようす (3年生) ②授業風景 (1年生) ③美中祭のようす (2年生)

### 紹介します！わたしの学校



生徒会長  
3年  
横田 英俊 さん

昭和48年に創立した大規模な本校の自慢は、生徒自らが学校を動かせることです。昨年はコロナ禍で多くの行事がなくなりました。しかし、私たち生徒会が中心となり、多くの行事を生み出しました。オンラインを活用した取り組み、学級Tシャツを披露したMINORIコレクションや全校クイズ・ビンゴ大会などです。自分たちの思いや願いが形にできる美野里中学校を誇りに、勉強に部活動、学校生活を全力で取り組んでいきます。

#### 問い合わせ

教育指導課 指導係 ☎ 0299-48-1111 (内線 2232)

### 今年度は「自立」をテーマに



今年度の重点目標：  
よりよい人間関係を築きながら  
自立した学習者を育む  
美野里中学校  
郡司 法子 教諭

保護者や地域の皆さまに支えられ、活気ある教育活動を進めてきました。そんな美野里中の原動力は、生徒の自主性を大切にしたい行事や部活動です。また、多様な生徒同士が関わりを持つことで、自らを磨くことができることも魅力の1つです。今年度は「自立」をテーマに、さらに自主性を磨いていきます。生徒にとっても教師にとっても「MINORI PRIDE」を持てる学校づくりを進めていきます。

無料査定！その場で現金買取！  
**買取専門店 ジュエルカフェ**

貴金属  
ブランド品・時計・ジュエリー など  
その他お買取品目多数！

金券  
本誌をお持ち頂いたお客様限定！  
査定のみでも  
日用品  
プレゼント！  
※写真はイメージです

貴金属・金券買取強化中！  
詳しくは店頭スタッフまで！

ショッピングモールアスタ店  
〒311-3431 茨城県小美玉市川中子 872 ショッピングモールアスタ 1F TEL : 0299-37-1225

畳は最高の床材です！

	税込価格
畳表替	3,800円～
アミ戸張替	大サイズ 2,300円
障子張替	厚口紙 大サイズ 2,500円
襖貼替	2,750円～

私がお伺い  
します

**相川畳店** ☎0299(26)0669  
石岡市旭台 1-15-1