

おづぶら魅力発見マップで特典や商品券が当たる！

泉大津の魅力を再発見できるマップを作りました。市内の名所や 80 周年記念メニュー・サービスを提供する店舗を掲載したマップは、広報 9 月号の折り込みや市役所、南海泉大津駅などで入手できます。

5,000 円の商品券
800 人に抽選で当たる！



◇デジタルスタンプラリー◇

「おづみんと泉大津のお友達 @^ω^@ 秋の思い出絵日記」

おづみんが市内をぶらぶらして思い出を絵日記にした羊！

絵日記のかけら（デジタルスタンプ）を集めよう！

参加方法 マップに記載のスポットで二次元コードを読み込む

参加条件 GPS 機能を搭載したスマホやタブレットを持っている

特典 スタンプ獲得数に応じて、**市制施行 80 周年記念切手やトートバッグが抽選で各 800 人に当たる**

期間 9 月 1 日(木)～ 11 月 30 日(水)

問合 地域経済課

詳しくはこちら



◆ミニレシート大作戦◆

「おづぶら魅力発見マップ」に掲載の店舗で
買い物をして商品券を当てよう！

3 店舗以上の合計 3,000 円分（税込）以上の
レシートで応募し、マップに掲載している店
舗で使用できる商品券が当たります。

期間 9 月 1 日(木)～ 11 月 30 日(水)

締切 12 月 1 日(木)必着

問合 泉大津商工会議所

(☎ 23・1111)



詳しくはこちら

9 月～ 80 周年記念イベント（開催・募集）

1 泉大津フェスタ みんなで泉大津を元気にしよう！

参加

市制施行 80 周年を契機に、防災公演、ウクライナ避難民支援のコンサート、バトントワリングやダンスのパフォーマンスを披露します。また、献血、防災に関する展示、絵本広場や子どもたち向けのワークショップなど、さまざまなイベントを実施します。

日時 9 月 23 日(祝) 午前 10 時～午後 6 時（当日はだんじりパレードによる交通規制があります）

場所 南大阪聖書教会 **問合** 一般社団法人ライフパートナー（☎ 30・4310）



詳しくはこちら

2 80 周年記念曲「Spark !!」 合唱メンバー大募集！

参加

市吹奏楽団が 80 周年記念曲『Spark !!』を考案しました。そこで、この曲を歌う合唱メンバーを募集します。



詳しくはこちら

練習を行い、みんなで歌って踊る動画を収録します。
動画は後日、インターネットで公開します。

条件 歌うことが好きな人

練習日時 ▷ 9 月 25 日(日) ▷ 10 月 16 日(日)

いずれも午後 1 時 30 分～

練習場所 勤労青少年ホーム

収録日 11 月 20 日(日)

収録場所 住友ゴム工業(株)体育館

募集人数 20 人程度 **締切** 9 月 20 日(火)

問合 市吹奏楽団 (1966.ICB.1966@gmail.com)

応募 右の二次元コードから申し込み



申し込みはこちら

3 泉大津みんなの楽校 シニアダンス部 まかろん♪ミニコンサート

鑑賞

まかろん♪は『泉大津みんなの楽校』という団体に活動しているシニアダンス部（平均 78 歳・最高 89 歳）です！いくつになっても新しいことに挑戦し、自分らしい人生の楽しみ方を見つけて、ますますイキイキ♪元気で素敵なおもしろいメンバーに会いに来てください☆きっと元気がもらえます！

※当日はキッズコラボ、ゲストコーナー、サプライズ企画なども予定☆



LINE はこちら

日時 10 月 2 日(日) 午後 2 時～

場所 テクスピア大阪 **定員** 先着申込 200 人

申込 公式 LINE またはメール（「入場整理番号」を発行しますので、当日持参してください）

問合 泉大津みんなの楽校公式 LINE またはメール (ozumin18@gmail.com)

元気がもらえる！奇跡のパフォーマンス！





9月23日(祝)

延期の場合は
10月2日(日)午後～



パレードについて

だんじりパレードのお知らせ

このだんじりパレードは、市民提案から実現に至った一大イベントです。コロナ禍を乗り越え、市の伝統文化であるだんじり文化を次世代へ継承し、泉大津の魅力を発信します。

みどころ！

【午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分ごろ】

・十二町連合のだんじりが濱八町コースを初めて走る！

【午後 0 時 30 分～ 2 時 30 分ごろ】

・アルザ通りに 19 町のだんじりが一堂に集結！

・「やりまわし」と「かちあい」が同時に見られる！

式典終了後、十二町連合（曳行順①～⑪番）が、アルザ前交差点をやりまわしして曳行予定コースへ。

濱八町（曳行順⑫～⑲番）が、アルザ前交差点付近で、かちあいをして泉大津駅東側ロータリーに進入。



曳行順序

十二町連合

- ①千原町
- ②助松町
- ③南曾根
- ④北曾根
- ⑤二田町
- ⑥池上町

⑦森町

- ⑧豊中町
- ⑨池浦町
- ⑩我孫子
- ⑪板原町

濱八町

- ⑫西之町

⑬下之町

- ⑭上市
- ⑮上之町
- ⑯元町
- ⑰宮本町
- ⑱田中町
- ⑲出屋敷

だんじりの居場所がわかる！！

19 町すべての地車
に GPS を搭載！
専用アプリから居場
所が確認できる！



App Store



Google Play

午前の部 (7:00～11:30頃まで)



午後の部 (12:00～17:00頃まで)



交通規制時間

通行禁止

10:00～17:00

通行規制

7:00～11:30

通行規制

12:00～17:00

南海バス（泉大津駅前～和泉府中駅前）の下記時間帯に部分運休があります

＜泉大津駅前発の運休便＞

1 番のりば 午前 10 時 35 分発（榎尾山行き）から午後 5 時発（光明池駅行き）まで

2 番のりば 午前 10 時 15 分発（春木川行き）から午後 4 時 15 分発（春木川行き）まで

※泉大津駅前行きの運休便は、各バス停（和泉府中駅前～旭町）を確認してください。

※ダイヤ改正があった際は、南海バス公式サイトもしくは市ホームページを確認してください。



南海バス公式
サイトはこちら

市制施行 80 周年 × シープラ開館 1 周年 記念企画

キー・ヤン コレクション イン シープラ
KI-YAN Collection in SHEEPLA

泉大津市出身画家が描く だんじり祭

日時 9月7日(水)～10月5日(水)

※ 21 日(水)は休館、最終日は午後 5 時まで

場所 多目的室

スペシャル トーク ショー
木村英輝 Special Talk Show

日時 9月10日(土) 午後 1 時 30 分～

場所 オープンセミナースペース



市出身画家
木村英輝さん凱旋！



きむら ひでき
木村 英輝

1942 年、泉大津市で誕生。京都市立美術大学図案科卒業後、同大講師。

1982 年より国際伝統工芸博、世界歴史都市博、建都 1200 年記念広場などをプロデュース。

11/18
～20

秋
の
泉
大
津

自由
展

市展の自由部門がパワーアップ！

来場者の投票で 1 ～ 3 位を表彰！

副賞もあり！

日時 11月18日(金)～20日(日)

午前 10 時～午後 7 時

(最終日は午後 5 時まで)

場所 シープラ 多目的室

応募対象

画材や素材は自由

壁面：縦 200cm以内、横 100cm以内

台置き・床置き：縦・横・高さを合
わせて 110cm以内

※いずれも 25kg以内

応募資格 16 歳以上

申込期限 11月4日(金)

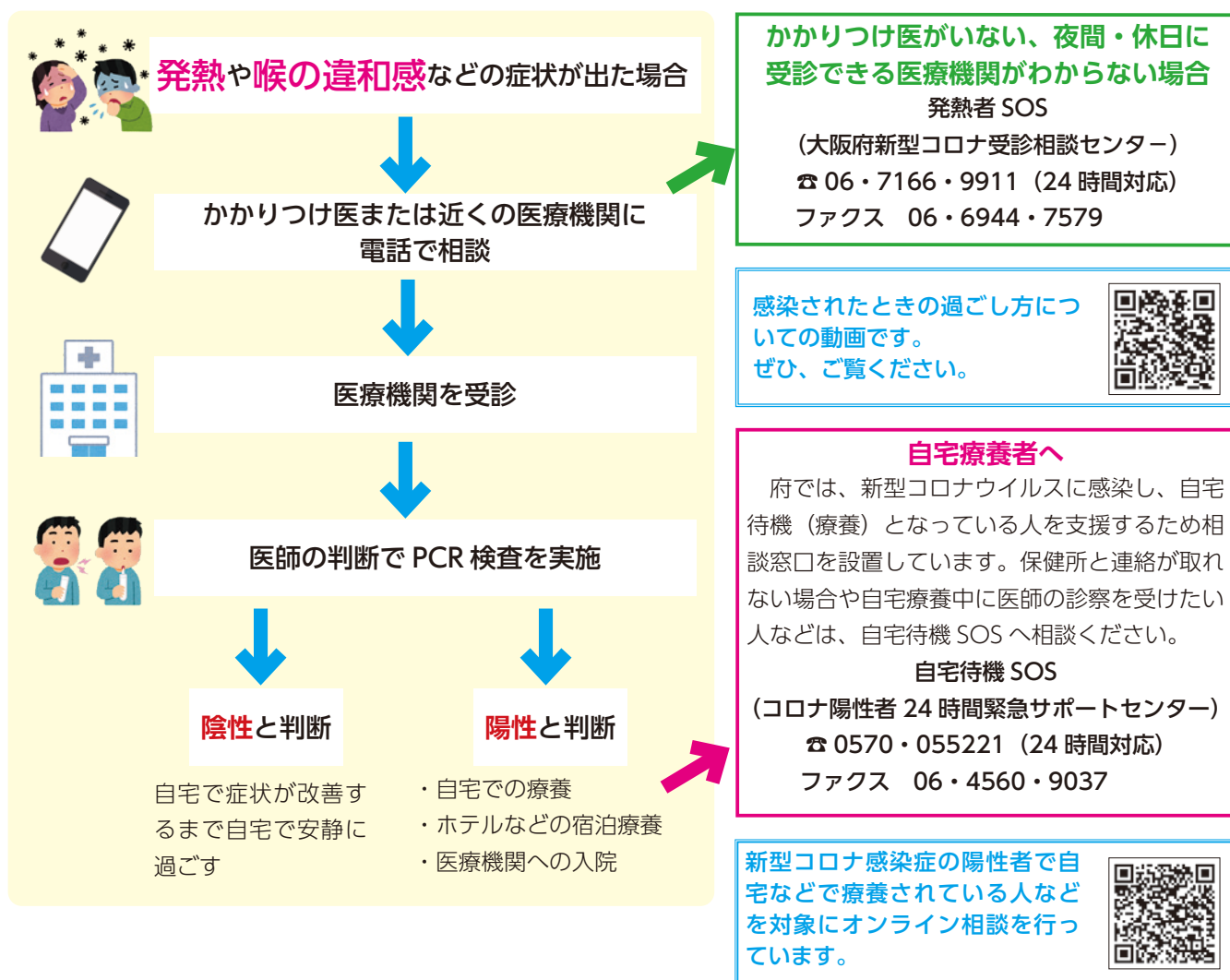
賞 得票数順で 1 ～ 3 位を表彰

問合 生涯学習課



詳しくはこちら

新型コロナウイルスに感染したかも…



新型コロナワクチン5回目接種を検討

国は、新型コロナワクチン5回目接種について検討を行っています。接種開始時期は、10 月半ば以降の予定です。接種ワクチンは、オミクロン株（BA.1）と従来株に対応したワクチンの予定です。接種対象者や接種間隔などは決まり次第、広報紙やホームページなどでお知らせします。

新型コロナワクチン接種後の体調不良や後遺症などの相談窓口はこちら

発熱、倦怠感、頭痛、吐き気、全身のしびれや痛み、带状疱疹、脱毛症、歩行障害、月経異常、呼吸困難、認知障害など全国で 3 万 4,349 件（8 月 5 日時点）の副反応疑いが国に報告されています。

また、これらの症状が長期間続き、日常生活に支障をきたすようなケースもあります。市で行っているオンライン相談や健康づくり課にも相談が寄せられています。ワクチン接種後の体調不良や後遺症などで悩んでいる人は、ご相談ください。（令和 4 年 8 月 5 日 厚生科学審議会資料より）

接種後の副反応など専門的な問い合わせ

大阪府専門相談窓口
☎ 06・6635・2047 (24 時間対応)

健康被害救済制度やワクチン接種後の体調不良に関すること

健康づくり課 ☎ 33・8181

**ワクチン接種の
相談・問い合わせ**

泉大津市新型コロナワクチンコールセンター
☎ 0120・920・705 午前 9 時～午後 5 時（受付 月～金曜日）

市の計画案にご意見をお聞かせください

Q
パブリック
コメント
ってなに？

A 市が計画などを策定する際に、計画をよりよいものとするため、市民の皆さんのご意見などを公募する制度です。



Q
出した意見は
どうなるの？

A いただいたご意見は、計画に反映できるかどうか十分検討します。ご意見などは整理したうえで、これに対する市の考え方を公表します。

泉大津市健康づくり推進条例（案）の概要

問合 健康づくり課

市民の生活の質（QOL）の向上を目指し、市民が主体的かつ継続的に健康づくりに取り組めるよう、連携・協働し地域全体で健康づくりを推進していくため、「泉大津市健康づくり推進条例」の制定に向けた検討を行っています。

募集期間 9月16日（金）～10月14日（金）

閲覧場所 市ホームページ、情報公開コーナー（市役所1・4階）、健康づくり課、保健センター、南・北公民館、シープラ、総合体育館、福祉センター

提出方法 住所、氏名、ご意見を記入のうえ、健康づくり課まで持参、郵送、ファクス、メール、閲覧場所に設置

の回収箱への投函のいずれかで提出

※様式不問、電話受け付け不可

宛先

▷郵送…〒595-8686 健康づくり課

▷ファクス…33・4543

▷メール…hokencenter@city.izumiotsu.osaka.jp



市パブリック
コメント

連載

市民活動の輪

vol.45 一般社団法人 ライフパートナー

私たちライフパートナーは、令和元年11月から「いのちに貢献する」を目的に、非営利事業として福祉事業を中心に、生活支援事業・介護保険事業・福祉運送事業を行っています。

この度、生活支援や介護保険事業のご利用者から、通院や買い物などの手段がなく困っている声を多く聞き、福祉運送を開始しました。

利用料金は乗車から目的地まで

- ・15分以内 500円
- ・25分以内なら800円
- （追加10分毎に300円）

利用できる方は、介護認定や障がい者認定などを受けている方です。

介護タクシーではなく「福祉有償運送」として

泉大津でがんばる市民団体を紹介します。

近畿運輸局の認可を受け、泉大津市では当社だけが認可されています。

泉大津市は2キロ圏内、15分以内で移動が可能な地域であり、距離制を採用せず、あえて時間制を採用しました。

どうぞ気兼ねなく、利用についてご相談ください。

問合 一般社団法人 ライフパートナー

☎30・5013



「いのち」に貢献する



“がんばろう泉大津！～みんなで育てよう市民活動の芽～”
※この事業は「泉大津市がんばろう基金」を活用しています。

泉大津

だんじりまつり

今年は、試験曳きが10月2日(日)、本祭りが10月8日(土)、9日(日)です。

※市制施行 80 周年記念だんじりパレードが延期となった場合、10 月 2 日(日)午前試験曳き、午後からだんじりパレードとなります。そのため、下記記載の時間帯が変更になる場合がございます。ご了承ください。

問合 スポーツ青少年課

試験曳き 10月2日(日)

本 祭 り 10 月 8 日(土)、9 日(日)

10月8日(土)の可燃
ごみ収集は、通常
どおり行います。

問合 環境課



日程

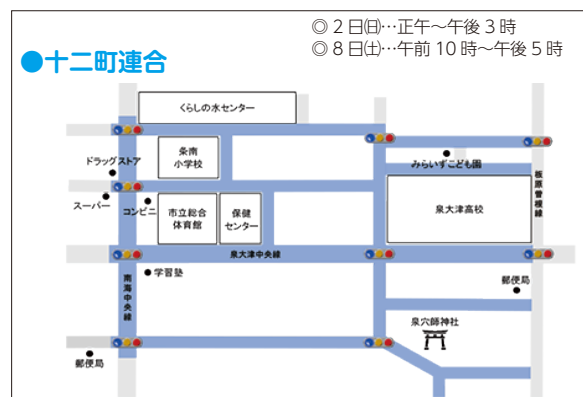
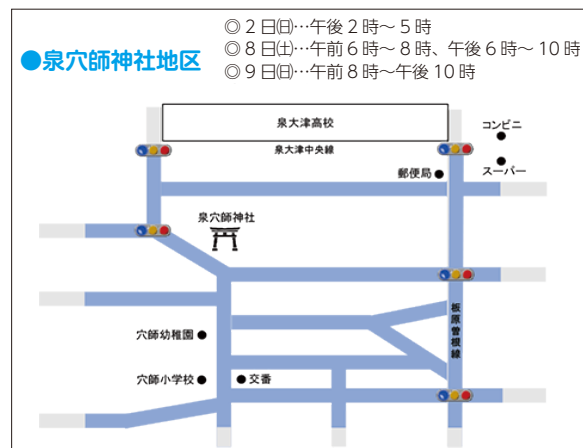
日 程	
大津神社地区	8 日(土)… [パレード] 午後 1 時～ 下之町・粉川線沿いコンビニ前交差点付近
	9 日(日)… [宮入り] 午前 9 時～ 大津神社 西之町・下之町・上市・上之町・元町・宮本町・田中町・出屋敷の順
泉穴師神社地区	9 日(日)… [宮入り] 午後 0 時 30 分～ 泉穴師神社 豊中町・池浦町・我孫子・板原町の順 ※同日、飯之山神事も行われます。 [パレード] 午後 2 時 30 分～
曽根・助松神社地区	9 日(日)… [宮入り] ◇午前 8 時 50 分～ 曽根神社 森町・北曽根・南曽根・二田町・池上町・千原町の順 ◇ 午前 9 時～ 助松神社地区・助松町 [パレード] 午後 1 時 30 分～ さつき通り付近
十二町連合 (穴師・助松・曽根地区)	8 日(土)… [連合曳き] 午前 11 時～ 泉大津中央線付近 [パレード] 午後 1 時～ 泉大津中央線付近

交通規制の範囲・時間



…交通規制区域

試験曳きおよび本祭りでは、市内各地域で下図の範囲、および時間帯で交通規制区域（車両通行禁止）が設けられます。当該区域およびだんじりの曳行コースにあたる地域には駐車しないよう、また、通行する車は迂回するようご協力をお願いします。※曳行コース内への駐輪はご遠慮ください。





防災特集 災害に日頃から備えよう！

問合 危機管理課

非常持ち出し品を用意しましょう！

- ▷自宅が危険で避難所へ行く場合は、非常持ち出し品を用意しましょう。
- ▷非常時に備え、**最低3日分の必需品**をリュックサックなどに準備しましょう。



非常備蓄品について！

- ▷災害時に備え、**最低限、家族が7日程度、生活できる必需品**を準備しておきましょう。

<input type="checkbox"/> 水(1人一日当たり3リットル) <input type="checkbox"/> ポータブル電源 <input type="checkbox"/> 電池	<input type="checkbox"/> 食材 <input type="checkbox"/> ドライシャワー、カイロなどの季節のもの <input type="checkbox"/> 衛生用品・ナプキンなど	<input type="checkbox"/> トイレ用品 <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ランタン・ヘッドライト <input type="checkbox"/> カセットコンロやポリ袋などの調理器具	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> その他、家族の連絡先やハザードマップを見て何が起きるかを調べる
---	---	--	---	--

循環備蓄（ローリングストック）で無理なく備蓄を！

循環備蓄（ローリングストック）とは

普段使わない物を特別に用意しておくのではなく、毎日普通に利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておき、使って少なくなったらその都度買い足すという備蓄方法です。



家族で防災について事前に確認しておこう！

1. 家族で決めておこう

▷家族の集合場所・時間

一時的に避難する避難場所を決めます。近くの公園など、なるべく安全で具体的な場所（例「〇〇小学校の鉄棒」）と時間などを決めておきましょう。

▷避難所（避難生活をする所）

家族で避難先を決めておきましょう。

例えば、避難所（近くの小中学校）、自宅、知人・親戚宅。

※自宅が安全が確保できる場合は、避難所へ行かずに自宅などにとどまる「在宅避難」という選択もあります。



2. 事前に調べておこう

▷避難経路

自宅から一時避難場所や避難所までの避難経路を、事前に一度歩いておきましょう。日頃の道を「防災の目」で見つめ直してください。

▷地域のルール

地域によって一時避難場所などを決めているところもあります。事前に確認しておきましょう。

自治会や自主防災組織へ加入し、防災訓練などの活動に参加して、地域の絆を深めましょう。



9月9日は「救急の日」

問合 消防本部 (☎ 21・0119)

大きなケガや病気を未然に防ぐ「予防救急」を推進しています。

覚えておきましょう！予防救急

転倒

段差、玄関、廊下など



- 家の中は、できるだけ**段差**を少なくしましょう。
- 転倒を防ぐために**整理整頓**をしましょう。

熱中症

屋外・屋内



- 我慢しないでエアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- こまめに**水分・塩分**を補給しましょう。

転落

階段・ベッド・椅子など



- 階段などに**手すり**を取り付けましょう。
- ベッドにも転落防止の**柵**をつけましょう。

動画で学ぶ心肺蘇生法

救え! ポジョレー!!

第1話 しん そう とつ ぜん し
心臓突然死ってなに?



救え! ポジョレー!!

第2話 きょう こつ あつ ぱく
胸骨圧迫のしかた



救え! ポジョレー!!

第3話 AEDの使い方



救急安心センターの活用を!

突然の病気やけがで救急車を呼んだ方がい
いか迷ったときは、**救急安心センターおおさ
か** (＃7119 または 06・6582・7119) に
相談してください。24時間、看護師が医師
の支援体制のもと、相談に乗ってくれます!



救急の日 FM いずみおおつ
(85.5MHz) で、救急隊が消防番組「火
消し 855 (ひけしやゴーゴー)」に出
演します。

救急に関するさまざまな話をしま
すので、お聴きください。

日時 9月9日(金) 午後4時～4時
45分



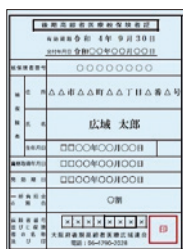
後期高齢者医療制度のお知らせ

被保険者証が変わります

10月から「黄色」になります。新しい被保険者証は、
9月下旬までに順次、簡易書留で送ります。

新しい被保険者証「黄色」は、届いたときから令和
5年7月末まで使用できます。

有効期限の過ぎた被保険者証「水色」は破棄するか、
保険年金課へ返却してください。



医療機関などの窓口での自己負担割合が変わります

10月1日(出)から、現役並み所得者(窓口負担割合3割)
以外の方で、一定以上の所得のある人は、医療費の窓口負担
が2割になります。

配慮措置について(施行後3年間)

2割負担と判定された人に、施行後3年間は外来の月々の
負担増加額が3,000円までとなる配慮措置があります。2
割負担となる人で、高額療養費の口座が登録されていない人
を対象に、9月下旬に大阪府後期高齢者医療広域連合から事
前に口座を登録するための申請書を郵送します。申請書を提
出することで、配慮措置により、高額療養費の支給対象とな
った場合などに、口座へ自動的に払い戻されます。

問合 大阪府後期高齢者医療広域連合(窓口負担割合見直しについて専用コールセンター ☎ 06・7501・0437)
保険年金課

健康づくりでおトクに**市民限定ポイント**がたまる

1ポイント
1円で使える!

9月1日(木)から、市指定の健康づくりに取り組むと「**泉大津市民限定ポイント**」が貯まります。

貯まったポイントは電子マネーやQUOカードと交換できます。

問合せ 保健センター・保険年金課(国保加入者)



× **泉大津市**



ポイント付与期間 9月1日(木)～令和5年1月31日(火)

健診でポイントを貯める

がん検診を受診

80
ポイント

がんの早期発見のため、年1回対象のがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん)を受診し、アプリ内に記録する

※令和4年4月1日～令和5年1月31日に検診を受診した人が対象です

健康チェック

80
ポイント

市指定の健康づくり講座参加でポイントがもらえる

マイフットステーション泉大津で足型測定をし、足の状態を確認する

実施期間 10月～1月(期間中に1回)

申込・問合せ マイフットステーション泉大津へ電話で事前予約(☎92・9227) ※足形測定は無料

ポイントは二次元コードで読み込みを

対象のイベントや講座の会場で、二次元コードを読み込んでください。読み込みを忘れるとポイントは付きません、ご注意ください。

アスマイルアプリの登録はこちら →



イベントでポイントを貯める

健康づくりイベントに参加

800・
80・10
ポイント

指定の市制80周年記念イベントや講座、シープラが主催するラジオ体操に参加する

毎日の健康づくり

10
ポイント

1日の目標歩数を達成する

※市が指定するイベントや講座は、広報紙やホームページ、アスマイルのアプリでお知らせ!

広報紙では、ポイント付与対象イベント・講座に、右のマークが付きます。



※指定外の取り組みには、ポイントは付きません。

◆市民限定ポイントは電子マネー(WAONポイント・dポイント・EdyギフトID・nanacoギフト)やQUOカードと交換ができます。



◆ポイントは500ポイントから交換。

QUOカードのみ1,000ポイントからの交換。

◆二次元コードからのポイントは、登録から付与まで1～2か月かかります。

◆電子マネーやQUOカードへの交換は、申請後受け取りまで1～2か月かかります。

オリジナルナンバープレート希望ナンバー抽選申込受付開始!

問合せ 税務課

申込期間 9月1日(木)～16日(金)(必着)

交付番号 1～1331(全てのナンバーで「4」の数字は除く)

交付手順 公開抽選 9月21日(木)

→結果郵送通知 9月26日(月)

→交付 10月3日(月)～14日(金)

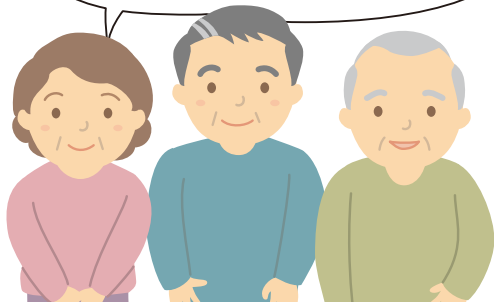
申込方法 ホームページをご確認ください

※一般交付は10月17日(月)午前8時45分から開始します。



原動機付自転車(50cc以下)

認知症を予防する工夫は
どんなことかな？



〈8・9月号連続掲載 認知症を知ろう〉

問合 高齢介護課

第2回 認知症の予防

認知症の予防には日常の活動が大切です。

例えば、喫煙しない、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）を予防する食事、良質な睡眠をとるなど、予防的な活動はそれほど難しいものではありません。

運動する

週2～3回以上、30分以上運動をする。歩くことがおすすめ。

運動に他のトレーニング（頭の体操など）を組み合わせたものが認知症の予防に有効であるとされています。（計算やしりとりをしながらの運動など）

ストレスを避ける

「認知症になるのが心配」と思っていると認知症のリスクが高まります。心配しながら生きるよりも毎日楽しいことを見つけて前向きな生活を送りましょう。

食事に気をつける

生活習慣病を予防する食事（塩分、糖分、間食を控える）。魚を時々食べる。発酵食品（大豆製品、ヨーグルトなど）を食べる。野菜を多く摂る。

交流、趣味、生きがいを持つ

外出して人との関わりを持つことや趣味、生きがいを持つことも大切です。社会の中で役割を持つことが認知症予防につながります。

～もの忘れ検診を無料で実施～

認知症の早期発見と早期対応を進めるため、もの忘れ検診を無料で実施します。

年度内（4月～翌年3月までの間）に1回のみ受診できます。

対象 65歳以上の市民で、認知症の治療または診断を受けていない人

①下記の指定医療機関（認知症サポート医が所属する医療機関）の中から選ぶ。

②指定医療機関へ電話して予約する。

③予約日に指定医療機関を受診する。（予約制）

検診内容 認知機能検査（MMSE など）

持物 健康保険証、介護保険証

指定医療機関	住 所	電話番号
伊賀クリニック	田中町4-5 ミレニウムU1階	23・5055
いずみ脳神経内科	池浦町4-9-48	23・8885
川端医院	戎町5-9	32・2580
長野クリニック	二田町1-12-8	32・3234
ふじいクリニック	池園町14-3	20・0224
三浦クリニック	松之浜町2-2-8	21・6081

◆認知症の疑いがある場合、専門医療機関を紹介します。

紹介状を作成した場合や必要な検査を追加で実施した場合の費用は有料（健康保険適応）になります。

◆もの忘れ検診を受診した人で軽度認知障がい（MCI）※と診断された人には、認知症改善プログラムを今後実施予定です。

※認知症ほどではないが、記憶などの能力が低下し、正常とも認知症ともいえない状態のこと。

季節の和食

「若竹」とは、わかめとたけのこのことで、この2つは「春先の出会いもの」と言われ、同じ季節に旬を迎える海と山の幸を合わせた相性の良さを楽しめます。

5月12日(木) 中学校

ごはん・若竹みそ汁・牛肉のしぐれ煮・ツナの和え物

夏野菜と発酵食品

なす、ピーマンなどの夏野菜は、夏バテや熱中症の予防などに効果があり、お酢には疲労回復や、食中毒を予防する効果があります。

7月14日(木) 中学校

発芽玄米入りごはん・冬瓜のみそ汁・すずきの照り焼き・なすとピーマンの甘酢煮・ヨーグルト



4月から始まった特別な給食の日
体に良い食材を使った献立を一部紹介

ときめき給食

問合 教育政策課

歯と口の健康習慣

ぎびなご、わかめのみそ汁などは歯を作る栄養素になる「カルシウム」や「マグネシウム」がバランスよく含まれています。

6月9日(木) 小学校

ごはん・わかめのみそ汁・焼きアスパラ・ぎびなごフライ

これまでの献立は
ホームページに掲載中
献立のときめきポイントも載っています



ときめき給食について

PICK UP 発酵食品で免疫力向上



6月23日(木)

左：小学校 ごはん・甘酒入りかぼちゃのみそ汁・キムチの煮びたし・ほきの塩こうじ焼き

右：中学校 ごはん・甘酒入り貝だくさんみそ汁・キムチの煮びたし・さわらの塩こうじ焼き・いちごヨーグルト

甘酒、キムチ、塩こうじ、ヨーグルトなどの発酵食品は、微生物や酵素の働きでおいしくなり、体に良い成分が増えるなど、腸内環境を整えて免疫細胞を活性化する働きがあります。免疫細胞を活性化することで、体外から侵入した細菌やウイルスなどを撃退することができます。毎日を健康的に過ごすために、日々の食事に発酵食品を取り入れましょう。