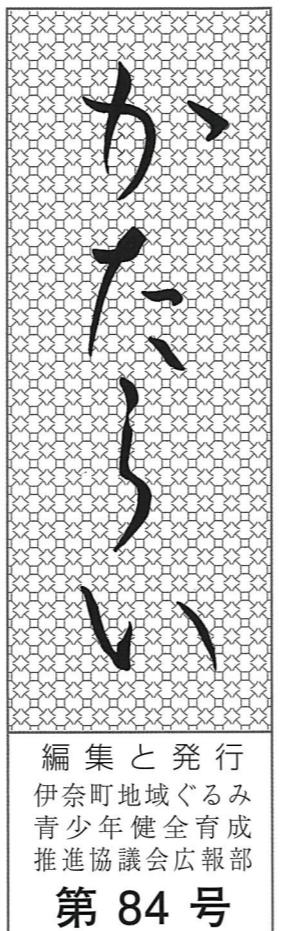




子ども大学あげお・いな・おかげがわ「ヤマトシロアリは木を食べてなぜ消化できる」



編集と発行
伊奈町地域ぐるみ青少年健全育成推進協議会広報部

第84号

食べる事は健康の源であり、心の癒しです。毎日を笑顔で丈夫な体で、暑い夏を乗り切ってほしいと思うのです。

朝食は一日をスタートさせる大事なスイッチです。

朝食は脳と体の目覚まし時計といわれるよう、子どもは成長するための栄養素をきちんと摂ることが必要です。

体が大きく成長する大事な時期には、しっかりととした体をつくり、体が本来の力を發揮させるために、毎日の食事がとても大切です。

朝昼夕の3度の食事を摂るのはもちろんですが、朝食は一日をスタートさせる大切な要素です。

しかし、食欲がない！食べる時間がない！などと食べたがらない子どもに悩む親は少なくないので、朝食を欠食する割合は、年齢が上がるほど増えていくのです。

朝食を食べることで体温が上がりエネルギー代謝の活動を発揮して、睡眠中消費した人間の脳が順調に働くための源になるブドウ糖を補うことが重要です。脳と体を目覚めさせる役割があり、午前の活動に影響します。

朝食を食べている子どもほど、集中力や、記憶力を高め、体力が

元気の出る朝食

(黄) (主食) エネルギーの素になる食品
ごはん、パン

(赤) (主菜) 体を作るもとになる食品
肉、魚、卵

(緑) (副菜) 体の調子を整える食品
野菜、きのこ



スポーツ少年団伊奈すみれバレーは1984年に活動を始めました。主に伊奈町内の小学生成で成り立っていますが、地域を越えて近隣からの団員も受け入れています。

バレーを通じて子どもの心身の健全な育成と、団員相互の親睦を図ることを目的としています。スポーツすることで豊かな

伊奈すみれバレー
かたらい



心を育んでほしいという想いで、たくさんの人に支えられながら今まで活動してきました。

なかなか難しいスポーツかもしれないが、子どもの順応性というのは素晴らしいものです。

すみれバレーで一緒に楽しめませんか。小針北小学校で活動しています。

なかなか難しいスポーツかもしれないが、子どもの順応性といえませんが、子どもの順応性といえます。すみれバレーと一緒に楽しめませんか。小針北小学校で活動しています。

Baba の料理



大学一年の男孫が、 Baba の料理で一番好きなのは「豚肉の生姜焼き」白いご飯に残った汁をかけると、おいしさが口の中に広がるよ。嬉しい孫の声です。私は気分が良くなり料理するのに力が入ります。野菜を食べない孫に少しでも食べてほしいので、野菜を入れたメニューを考えるのですが、孫は上手に皿の隅に置きます。

食べる事は健康の源であり、心の癒しです。毎日を笑顔で丈夫な体で、暑い夏を乗り切ってほしいと思うのです。



WaKu乐体验教室「伊奈町の郷土かるた」

広報部会活動 「かたらい」

青少年健全育成の推進として、広報誌「かたらい」を制作し、情報発信の活動をしています。人間は幼い頃に大人の真似をして大切なことを学んでいきます。その最初の環境が家庭なのでしょうか。たくましく成長する未来を担う子どもたちの心に寄り添つて子どもが大人になっていくために、

子どもたちの成長をいかに生き生きと輝かせることができるか、私たち大人の大切な役割です。この広報誌「かたらい」が子育ての一助になることができましたら幸いです。

子どもたちの成長をいかに生き生きと輝かせることができます。供者になれればいいと思います。自らの足で一步一歩進んでいく子どもを見守る大人になりたいものです。

子どもたちに考え方や意見、希望を聞き選択させる、大人は情報提供者になれればいいと思いません。子どもを見守る大人になりたいものです。

編集後記

地域ぐるみ青少年健全育成推進協議会は、青少年の健全育成のために様々な事業を展開しています。お気付きの点やご意見・ご感想がございましたら、教育委員会生涯学習課までお寄せください。

TEL 721-2111
FAX 721-4851



自立した心で勇気を持つて、夢を追つて、子どもたち一人ひとりの活動や成長の様子を見たり聞いたりすることは喜びです。

子どもたちに考え方や意見、希望を聞き選択させる、大人は情報提供者になれればいいと思いません。

自らの足で一步一歩進んでいく子どもを見守る大人になりたいものです。

朝食は一日をスタートさせる大事なスイッチです。

朝食は脳と体の目覚まし時計といわれるよう、子どもは成長するための栄養素をきちんと摂ることが必要です。

朝昼夕の3度の食事を摂るのはもちろんですが、朝食は一日をスタートさせる大切な要素です。

しかし、食欲がない！食べる時間がない！などと食べたがらない子どもに悩む親は少なくないので、朝食を欠食する割合は、年齢が上がるほど増えていくのです。

朝食を食べることで体温が上がりエネルギー代謝の活動を発揮して、睡眠中消費した人間の脳が順調に働くための源になるブドウ糖を補うことが重要です。脳と体を目覚めさせる役割があり、午前の活動に影響します。

あることが分かつてきています。まずは朝食をおいしく食べられるよう、生活リズムを整えることが大切です。食べる習慣をつけることは、健康な体づくりや生活習慣を導いてくれます。

特に夏は、寝ている間に汗をかくので乳製品や果物などでミネラルを補給することも大事です。バナナやパンなど食べやすいものやレート等は、脳のエネルギーとなるブドウ糖を補給できます。

自分の生活と食べものとの関わりを見つめ直して、元気で健やかな毎日を過ごしましょう。

途切れる事無く現在まで続いています。

今では、数年前から自分が米を生産する立場になりました。昨今の高温期の長期化や、カメムシによる食害等によつて、これまで通りの稻作手法のままでは年々収量が少なくなつてゐるようです。このような状況下にあつて収穫できた米は、その一粒ひとつぶがとても愛おしく思えてなりません。

さて、そんな昼食の文化も、習慣化したのは室町時代から江戸時代にかけての時期で、かつての日本では、朝夕の一日二食の生活が基本だったそうです。食事の時刻や回数は、私たちの健康や成長に大きく関わります。お昼の給食をしつかり摂って、毎日元気に生徒と一緒に過ごしていきたいです。

好物嫌いについて





食事の大切さ

考証

自身の経験や教師として多くの生徒と関わってきた経験から、食べ物の好き嫌いと、人の好き嫌いについて

てしまう、困った時に助けてくれる人が限られてしまうなど、損をすることもあります。また、社会に出ると嫌い（苦手）な人とも関わらなければいけないこともあります。子どもたちには食事を通して、嫌い（苦手）なものとの付き合い方を学んでいくてほしいと考えています。

米粒と私

どこのご家庭でもよくある会話かと思ひます。

何でもいひつて…作る側は毎日献立を考えては、冷蔵庫の中身を見て買ひ足す食材を考えているのです。作りたてを食べさせたいから食べる時間を逆算して調理にどのくらい時間がかかるか、なんて考えているのです。だから、これ食べたい！というリクエストがあれば、方向性が決定して、すぐく料理に取り掛かるのです。何でもいいって、どうでもいい、というニュアンスにも聞こえてなんだか悲しい気持ちになります。

そう思つてゐる方々も多いのかと思います。私が子どもだった頃母に何がいいか聞かれて、「なんでもいい」と答えていました。何でもいい、食べ物には興味がな

A black and white photograph showing several students in a classroom setting, participating in a cup stacking competition. They are standing behind tables covered with white cloths, each with a stack of plastic cups. The students are focused on their task, some looking down at their stacks while others look towards the camera or other students. In the background, a teacher stands near the front of the room, observing the activity. The room has simple curtains and a wooden floor.



ちに待つた食事です。たわいもな
い会話は途切れず、孫娘たちは踊
ったり、寝ていたりと家族ならで
はの、ゆつたりとした幸せな時間
が流れます。

顔を合わせながら一緒に食卓を
囲むのは、とても楽しくいつもみ
んなを笑顔にさせています。

これからも、家族との時間を大

延語三社の機械はどれも大切に使用され、手入れが行き届いていて清潔感がありました。

見学は午後だったので、回収されたお盆やお皿を洗う手際の良さに驚きました。エアコンも使っていますが、お湯での作業現場は40度以上になるそうです。

職員の皆さんのが一生懸命に子どもたちに給食を作つてくださるの

今日の夕飯

「今日の夕飯、何がいい？」

「なんでもいい

どこのご家庭でも

い、という後ろ向きの意味ではありません。「母が作る料理は何でもおいしいから、何でもいい」という甘えと安心しきつた気持ちが詰まっているのです。

毎週土曜日の夜は娘夫婦と1歳と2歳の孫娘が我が家に訪れ、6人で一緒に夕食を囲むのが恒例行事となっています。

民生委員・児童委員協議会の家庭児童部会で、昨年7月10日、伊奈町給食センターに見学に行きました。

家族の幸せな時間

伊奈町給食センター

小針中學校教諭