

教育だより

「毎日の基本は食生活から」 食育で元気をくれる」

みなさんは「食育」という言葉を知っていますか？テレビや新聞などで耳にしたことはあっても、難しそうで、実際は何もしていないという方も多いのではないのでしょうか。
でも、実は家庭などでも簡単に食育に取り組むことができるのです。堅苦しく考えず、毎日の基本「食」を、もう一度見つめ直してみませんか。

問い合わせ 学校給食センター ☎258-3550



家庭で食育 食育ってそもそも何？

食育とは、国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取組みを指し、非常に幅広い内容を含んでいます。何を問題として食育に取り組みかは、取り組む人の問題意識によって違ってきます。

「食育」のはじまり

「食育」という言葉は、明治31年(1898年)石塚左玄が「通俗食物養生法」という本の中で「今日、学童を持つ人は、体育も知育も才育もすべて食育にあると認識すべき。」と、明治36年(1903年)には報知新聞編集長であった村井弦齋が、連載していた人気小説「食道楽」の中に「小児には徳育よりも、知育よりも、体育よりも、食育がさき。体育、徳育の根元も食育にある。」と記述しています。

めて広く聞かれるようになりましたが、そのルーツは大変古いものです。

食育って難しいそうだけど、家庭でできるの？

ちょっとした工夫で楽しく食事ができ、食育の大切さも自然にわかってくる。
I 子どもたちと一緒に作物を栽培して収穫したり、その野菜を使って調理したりする
II 買い物をする時、食品袋裏側のラベルの見方を教えたりする

学童期―食習慣の完成期としての食事

学童期は食生活の基礎が完成する時期なので、正しい食習慣を身につけるようにしましょう。歯も乳歯から永久歯に生え替わり、骨も太く、硬くなり、筋肉も発達する大切な時期です。

食事のポイント 1 加工食品や外食に注意

食事は子どもが大きくなるための栄養補給として重要な意味を持っています。これからは食品や外食産業が益々発展、普及し、発育期の子どもにとって加工食品や外食の内容についても十分な知識を持つようになり、子どもの食事に加工作品や外食を利用する時はそれぞれの長所と短所をよく考えて上手に利用するように心がけましょう。
食生活の基礎ができる時期ですが、父親はもとより、母親もこの時期になると、職業を持つたりして外出する機会が多くなり、核家族化による家庭での食育機能が低下しています。その一方で、家族間の生活時間のズレ等から家族揃っての食事の機会が少なかったり、外食や調理食品を利用したりする機会も増えていきます。こうした中で、子どもたちの食と健康の基礎的な知識不足、食に対する関心の薄れ、食事マナーの乱れなどが指摘されるとともに偏った食事による肥満や小児生活習慣病の増加等が懸念されています。

2 正しいメニュー選択 食事マナーの習得

このような事態を防ぐためには、子どもたちが食べものに関する基礎知識を学び、簡単な買物や調理メニュー選択ができ、正しい食事マナーを身につけることが特にこの時期に始めることが大切です。

3 正しい食生活のリズム 1日3回の食事をとる

人間の体の中では様々な代謝が行われて、一定のリズムを保っています。例えば、昼間は体温が上がり心拍数も増大し活動をするのに都合よくできています。

しかし、生活時間が多様化していることから朝食を抜いたり、夕食を遅く摂ったりするなど食事や起床時間が不規則になりがちです。消化、吸収、代謝のリズムが崩れ健康状態に影響を与えます。多量の食品を料理に取り入れることによって、バランスのとれた食事が出てきます。

生活の忙しさの中で、次第に手作りの家庭の食事が薄くなってきています。だからこそ子どもたちに「つくる」こと「食べる」

ことの距離を近づける工夫をしてほしいのです。親が子どもに食べものの選び方などを体験的に教えるのは、買物と一緒に買った時がよい機会です。

買物をしながらの問答から、子どもたちは品選びの大切さやどのように生産され、流通し、食卓にとどくまでのプロセスを学んでいくことができます。

4 料理のプロセスを知ろう

また、料理のプロセスを話しながら品選びをすると、野菜や肉の種類などいろいろ知ることができるとはなりません。こうして子どもたちが買物から調理、配膳、食事、後片づけまでの日々の食卓づくりへ参加することが食への関心を高めることにつながり、親子のコミュニケーションにもつながります。

5 夕食前の間食と遅い夕食

夕食前の間食は、おにぎり、バナナなどに牛乳やヨーグルトを組み合わせて、エネルギーやカルシウムをタイミング良く補給します。但し食べ過ぎると夕食が食べられ

なくなるので気を付けましょう。夕食は8時頃までに食べましょう。遅くなる時はなるべく消化の良いお魚や豆腐、野菜を食べましょう。

6 会話をしながら楽しい食事 食卓を囲んだコミュニケーション

食事は一家団らんの場合と時間です。この時に食事マナーをはじめ箸を上手に使えるよう家族みんなで練習しましょう。

また、それぞれの家族の出来事など話し合うコミュニケーションを図り楽しい時間となるよう家族でお互いに心がけましょう。

※食育で育みたい力

「食育基本法」という法律までつくられた理由の一つは、未来を担う子どもたちの「食」への危機感からです。

「健康に食べる力」の衰退。かめない・かまない・飲み込めない子ども、少食の子や痩せの子、一方では肥満、小児糖尿病など生活習慣病の低年齢化；子どもの食や体に異変が起っています。

朝・昼・夕の1日3回食は、元気の源！



図書館だより

中央図書館 ☎258-6464
火~金 10:00~19:00 土日 10:00~18:00
竹間沢分館 ☎274-1722
火~日 11:00~18:00



12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18★①②	19	20★③④
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

〈中央図書館〉
📖 **ぐりぐらタイム**
(絵本・紙芝居・手遊び・本の紹介)
第1・3金曜日 11:00~11:15 1・2歳~
11:20~11:40 3歳~
第2・4火曜日 16:00~16:30 4~8歳
※12月の「としよかん・くらぶ」はお休みします。
★図書館・クリスマス会 参加者募集
〈内容〉大型絵本、人形劇、歌など。楽しく本を紹介いたします。
・2~4歳の部(保護者同伴)①、②は同じ内容
①午前の部 11:00~11:40 親子50組
②午後の部 15:30~16:10 親子50組
・5歳~小学生の部 ③、④は同じ内容
③午前の部 10:00~11:30 子ども70人
④午後の部 13:00~14:30 子ども70人
〈申し込み〉12月3日(水)より中央図書館で受け付け。本人か家族のみ申し込みます。電話不可。
📖 **竹間沢分館**
※12月の「スイミーおはなし会」と、「竹間沢ぐりぐらタイム」はお休みします。



浅田峰子著
グラフ社 二〇〇五年十二月発行
請求記号 596アサ

四段重のお重に控えの重を添えた、少し贅沢なおせち料理の作り方、詰め合わせ方を美しい写真で紹介。おせち作りのスケジュール、正月食品の保存法もわかり挑戦しなくなる。



石田繁美編
ポプラ社 二〇〇五年八月発行
請求記号 386カ

現代の暮らしに取り入れたい伝統行事、しきたり、料理や菓子を月ごとに紹介する内容の濃い便利な一冊。一月は、鏡餅・おせち料理の由来、様々な雑煮の紹介・作り方など。



「日本人は寿司のことを何も知らない」
美しい日本の常識を再発見する会編
学研 二〇〇三年七月発行
請求記号 596ニホ

日本食の代表ともいえる寿司が、日本生まれではない? 「寿司のルーツと握り寿司の誕生」「老舗の寿司店は本当に怖いのか」など、寿司の歴史や回転寿司の裏話も面白い一冊。



「自分でつくる蕎麦・うどん」一流店の味を伝授!
成美堂出版編集部編
成美堂出版 二〇〇三年十一月発行
請求記号 596ジブ

一流店のそば・うどんの味を自宅でも楽しむようにと、店の料理人が、作り方とコツを紹介。ざるそばの場合、打ち方、ダシのとり方に加え、そば湯の味わい方など奥が深い。

図書館の本棚より「日本の食」特設コーナーで展示中

健康スポーツライフ

今月号から4か月間は、『運動と〇〇の関係』を連載します。今月は『運動とストレス』の関係です。

《運動とストレス》

こんなデータがあります。三芳町フィットネスルーム利用者を対象に行ったアンケートで運動目的ランキング3位がストレス解消でした。(1位はシェイプアップ、2位は生活習慣病予防)
このように運動によるストレス解消を期待している人は多いようです。

《リラクゼーションヨガ》



14:15~15:15 担当: 嶋岡 そめ乃

呼吸に合わせて身体を動かし、リラックスできる身体を作るクラスです。身体の柔軟性に関わらず自分のペースでゆっくりとポーズを深めていただけます。雰囲気のあるヨガ音楽に浸りながら身体も気持ちほぐしてみませんか。

このコーナーでは「スポーツと健康」をテーマに、様々な役立つ情報をみなさんにお届けします。
問い合わせ スポーツ振興課(総合体育館内)
☎258-0311

ストレス解消の鍵を握るのは、『ドーパミン』と『βエンドルフィン』という普段耳にしない物質です。この2つの物質が今回の重要ワードです。
運動をする事によって上記の2つの物質が脳内で分泌されます。『ドーパミン』は脳を覚醒させ、快感、創造性を向上させる物質です。『βエンドルフィン』はマラソンランナーが感じるランナーズハイの要因とも言われている多幸感、高揚感を感じさせる物質です。そして、運動後に血圧が下がるのもβエンドルフィンの影響と言われています。
上記2つの物質は有酸素運動によって多く分泌されるようです。

少人数制レッスン(定員10名または20組)で一人ひとりにより細やかな指導が可能となりました。

料金: ¥4000/8回
予約方法: 電話または直接来館
予約開始日: 12/5(金) 午前10:00~
《少人数制レッスン》

②レッスン名②日程③時間④担当者⑤会場

【1】①親子ピクス②1/20. 27. 2/3. 10. 17. 24. 3/3. 10
③10:30~11:30④戸井⑤武道場

【2】①癒しのヨガ②1/20. 27. 2/3. 10. 17. 24. 3/3. 10
③11:15~12:15④大塚⑤多目的室


【3】①太極拳②1/20. 27. 2/3. 10. 17. 24. 3/3. 10
③14:15~15:15④北⑤武道場

【4】①らくらく健康体操②1/8. 15. 22. 29. 2/5. 12. 19. 26③11:15~12:15④溝越⑤武道場

三芳の文化財
第19回「三芳の米作り」
資料館企画展から

現在の三芳町には水田がありませんが、昭和45年(一九七〇)までは竹間沢の柳瀬川に面した低地帯(現在の浦所バイパス沿い竹間沢東工業団地一帯)には、水田が広がりがり米作りが行われていました。最盛期には25haの水田が広がり、生産高はさつまいもの八倍で、金額にして1458万円の生産額を誇っていました。しかし、工場等の地下水の汲み上げに伴う湧水量の低下や柳瀬川の水質悪化、さらには国の減反政策が追い打ちを掛け、米作りは昭和46年度から行われなくなりました。

「米作りは八十八回手を掛ける」と言われるように春の苗代づくりから秋の収穫まで、さまざまな農作業が行なわれ、とても手間隙がかかり、そのつど様々な道具が使われていました。資料館に寄贈された稲作の道具は55種類以上あります。それぞれの道具は、米作りでより多くの収穫を願う工夫・発明されたもので、米作りに掛けた三芳の農家の様子が伝わってきます。



資料館では、現在、その「米作りの道具」を企画展示しています。資料館の収蔵庫に大切に保管されている民具の中から、米の生産から貯蔵に至る稲作関連民具五十余点を展示し、三芳の稲作を振り返り、人々の豊作への願いを紹介しています。少し傷んだり錆びついたり、今や使われなくなつて「民具」と言われるようになってしまつた道具ですが、修繕を実施し、永く保存できるようにし、大切に保存しています。一つ一つの役割や、人々の願いが伝わってきます。

資料館においでください。

三芳町文化会館(コピスみよし) 催し物情報

山形由美フルート・リサイタル
気品あふれる音色で、極上のひとときを...

コピスみよしでは、日本を代表するフルーティスト・山形由美さんのコンサートを開催いたします。フルートの温かく気品あふれる音色は、多くの方々々に感動を与えてくれるでしょう。

【公演日時】平成21年2月1日(日)
開演 午後2時 開場 午後1時30分
出演者・山形由美(フルート) 山内知子(伴奏)
【入場料・全席指定】

・S 席	3000円
・A 席(2階)	2000円
・車イス/介助席	2000円

【申込み・問い合わせ先】
窓口発売開始: 12月6日(土) 午前9時~
電話予約開始: 12月7日(日) 午前9時~
三芳町文化会館(コピスみよし)
☎ 259-3211
FAX 259-3244

山形 由美(やまがたゆみ)
1986年の衝撃のデビュー以来、日本を代表するフルーティスト。コンサート活動以外にも、テレビやラジオへの出演するなど、クラシック音楽のアーティストとしては、幅広い活動を展開しています。