



しっかり食べて元気な子

「心も体も元気でいるために、子どもの食育が大切です」

子どもが毎日健全な食生活を送ることは、すこやかな心と体の成長にとっても重要なことです。さまざまな経験を通して「食」に関する知識や、「食」を選択する力を身に付けられるよう家庭、学校、地域等が協力して、子どもの食育に取り組んでいくことが大切です。

栃木県では、4つの項目を重点に「しっかり食べて元気な子ども」運動を推進しています。



毎日きちんと朝ごはん

朝食には体を目覚めさせ、活動できる状態にする働きがあります。脳がエネルギー源として使うブドウ糖の素になるごはんやパンを主食とした朝食をしっかりと食べましょう。また、朝食を食べると胃腸を刺激し、便通を促します。

- ・栄養バランスのとれた朝食を取りましょう
- ・早寝早起きをしましょう

野菜たっぷり

塩味ちよっぴり

生野菜だけでなく、ゆでたり煮たりすると量が減り、野菜をたくさん食べることができま

す。薄味でおいしく食べるためには、かけしょうゆやふり塩をやめて、小皿にとってつけて食べましょう。

・野菜はたっぷり取りましよう

・特に緑黄色野菜を取りましよう

・小さいころからうす味に親しみましよう。

みんなで楽しく

「いただきます」

家族そろって食事をすすめる良い点は、家族みんなの健康状態がわかる(食

欲がない等)ことや、家族のコミュニケーションがとれます。今日の出来事など話がはずむでしょう。

「いただきます」「ごちそうさまでした」は食に対する感謝の気持ちを表します。お箸の持ち方、食器の並べ方などの食事マナーを学ぶことは食事を楽しくおいしく食べる方法です。

・みんな
で楽しく
食卓を囲
みましよう

・食への
感謝の心
を育てましよう



・正しい食事のマナーを身につけましよう

牛乳「ごくごく、もう一杯

成長期のお子さんは、カルシウムを取ることが大切です。牛乳、乳製品は、効率よくカルシウムを取ることができ食品です。家族みんなで、毎日牛乳を飲みましよう。また、料理にも使いましよう。

・牛乳は1日コップ2杯飲みましよう。

・ヨーグルトなどの乳製品を取りましよう。

シリーズ サークル紹介 ⑦ コーラス 藍

コーラス藍が結成されて27年になります。会員は現在24名で、藍原恵子先生のご指導、荒井真里子先生のピアノ伴奏



良賞を受賞した実績があります。これも地域の皆さまの温かいご支援、ご協力があったからこそと感謝しています。今までに何度かコンサートを実施してきましたが、今回は「コーラス藍チャリティコンサート」として左記のとおり開催いたします。

コーラス藍
チャリティコンサート
日時 11月23日(日)
午後1時30分開演
会場 小川総合福祉センター
一あじさいホール
入場料 大人1,000円
(高校生以下無料) 収益の一部は福祉協議会へ寄付の予定です。

ささやかなコンサートですが、美しいハーモニーをお聴かせできるよう、ただいま猛練習中です。

秋の一日皆さまお誘い合わせのうえ、お越しくだされば嬉しい限りです。

コーラス藍代表 藤田順子

で、月3回、土曜日の午後練習に励んでいます。
「全日本おかあさん関東支部栃木県大会には10数回、栃木県大会にも6回出場し、優

広報文芸

俳句

野佛の素顔優しき稲穂風
穂孕める田に農夫等の笑顔かな
校庭の一坪ほどの稲実る
糊効かせ一病封ず藍浴衣
銀漢や藍の襦の息遣ひ
串穴に一条白き鮎の湯気

久那瀬 星 健彦
松野 鶴川 良子
馬頭 藤田 芳輝
小川 小川のぶ子
小川 和泉すみを
谷田 荒井 大作

短歌

限りなき不正のニュースに「シーザー」の如く吹き朝餉の箸置く
実る田に箕笠着けし案山子消えモダン案山子の稲田を見張る
杖先に付けし磁石と歩幅にて「忠敬」成したる日本原図見る
茜さす波打ちぎわを歩みゆく息子との距離感しら波が消し
先の無き年齢となり終の日を思ひてしばし目をつむりをり
盆が過ぎ子や孫は去り種子蒔くと出でし畑の朝の清涼

和見 藤田 和夫
和見 小高 歌子
大内 薄井 キイ
吉田 塚原 タイ
小川 佐藤佳久子
小川 古沢 実

川柳

菜園の手入れしただけ実をつける
猫の手が行方くらます雨上がり
バス停を独り占めする過疎の町
つり銭をしかと数える千鳥足
つり銭がおだちん孫のいい返事
マニユアルの通りやっても出ない味

大内 郡司 正幸
小川 平澤 照月
小砂 笹沼 季子
谷田 岡崎 甫子
大山田下郷 佐藤 有紀
薬利 大崎 克明



新着図書

那珂川町 図書館



『水の未来』 フレッド・ピアス／著（日経BP社）
今年7月に洞爺湖サミットが開かれ、地球環境問題に対する世間の意識は高まりました。環境問題とは多くの人ととって地球温暖化だけだとみなされがちですが、本書では、もうひとつの大きな環境問題である「水の危機」について、様々な事例をあげて記してあります。

『ジョーカー・ゲーム』 柳広司／著（角川書店）
結城中佐の発案で陸軍内に設立されたスパイ養成学校にて、五感と頭脳を極限まで駆使した、命を賭けたゲームに挑む訓練生。
東京・横浜・上海・ロンドンで繰り広げられる、スタリツシユなスパイ・ミステリー。



『ぐんぐんまき』 三輪一雄／作（偕成社）
バームクーヘン、大仏さまの頭、蚊取り線香、サザエのカラ・・・まわりを見ると、渦巻きがいっぱい。
人と渦巻きの関係っていつから始まったんだろう。考えていくと、地球も銀河系というとても大きな渦巻きの中にあることがわかるよ。面白くて勉強になる絵本です。

- 『少しだけ欠けた月』 重松清／著（文藝春秋）
- 『日本一おいしいお米の食べ方』 大桃美代子／著（中経出版）
- 『誘拐児』 翔田寛／著（講談社）
- 『訣別の森』 末浦広海／著（講談社）
- 『南極にいった男』 立松和平／著（東京書籍）
- 『いかだ満月』 山本一力／著（角川春樹事務所）
- 『オール ミッション2』 山田悠介／著（角川書店）
- 『きのこの世界』 恩田陸／著（講談社）
- 『夢は枯れ野を駆けめぐる』 西澤保彦／著（中央公論新社）
- 『平等ゲーム』 桂望実／著（幻冬舎）
- 『死墓島の殺人』 大村友貴美／著（角川書店）
- 『いきなりきのこ探り名人』 井口潔／著（小学館）
- 『崖の上のポニョ』 宮崎駿／著（徳間書店）