

# The 健康応援隊!.....♡

## 毎年6月は「食育月間」です

「食育」とは何か、食育に対する理解を深め、積極的に取り組む期間として、毎年6月を「食育月間」、毎月10日を「食育の日」と、食育推進計画において定められています。

食育とは、食べものや健康に対する知識を身につける勉強のことです。勉強といっても、学校で習うものとは違い、毎日の暮らしの中で体験をし、身につけていくものになります。特に、お子さんが小さいうちから取組むと効果的です。

### 【食育で身につけたい力】

- ・ 食べものの味がわかる力  
いろいろな食べものを味わうことで味覚が育ちます。
- ・ 食べもののいのちを感じる力  
野菜を育てる経験をさせたり、食に関する様々な体験活動を通して、食べものに感謝し大切にすることを育てましょう。
- ・ 食べものを選ぶ力  
食べものには、「エネルギーの素になるもの」「血液や筋肉などからだの素になるもの」「からだの調子を整えるもの」など、大きく分けて3つのはたらきがあります。食べものをよく

知って、バランスよく食事ができるようにになるといいですね。

### ・ 元気なからだができる力

「なぜ元気でいられるのか？」考えたことはありませんか。「元気なからだはバランスのとれた食事で正しい生活習慣を身につけることで手に入ります。」

### ・ 料理ができる力

一緒に料理をすることは、コミュニケーションの場にもなります。楽しみながら料理をし、食べものへの関心も高まります。

まずは、食べものに興味を持たせることが大切です。一緒に買いものへ出かけたり、料理の手伝いをしたり、食べものにふれる機会が多いお子さんは、好き嫌いが少ない傾向にあります。「食べることは、毎日欠かさないことです。なるべく家族そろって食卓を囲み、食べることに楽しいと思える経験をたくさんさせてあげることでも食育はすすめられます。」

保健センターでは、毎年夏休みの時期に親子で参加のできる料理教室を開催しています。食育に取組むきっかけとして、参加してみませんか？

(健康福祉課 管理栄養士)

## 学校コーナー 考え・進め・未来へ



五霞  
中学校



○当日はたくさんのお手伝いもしました。中には、タ

○道々で声をかけてくださり、ありがとうございました。



○平成26年度がスタートして2か月が経ちました。今年度は五霞中生全校生徒は250名です。教職員総勢30名、合わせて280名で力いっぱいがんばっていきましょうと思います。本校では「夢を持ち生きる力に満ちた五霞中生を育む」の学校教育目標達成に向け「考え・進め・未来へ」を合言葉に様々な教育活動を展開してまいりますので、ご支援の程よろしくお願い致します。

○春のボランティア・遠足  
今年も春の恒例行事となっているボランティア遠足が行われました。1、2年生は権現堂公園まで2コースに分けて、3年生は童夢公園までの道をゴミを拾いながら進みました。途中、町役場と中央公民館にも寄らせていただき除草等のお手伝いもしました。

1年 宮崎 可純  
中学校に入ってから初めての遠足。ドキドキしましたが、たくさんの人と仲良くなれました。鬼ごっこをして遊んだりする中、みんなのことを知ることができました。ゴミもたくさん拾ってお弁当を食べた楽しい1日でした。

2年 齊木 開晴  
僕のボランティア遠足の思い出は2つあります。1つは友だちとの思い出です。新しいクラスの友だちと仲良くなれました。

3年 宇田川実姫  
私達3年生にとって最後のボランティア遠足でした。新しいクラスになつての初めての行事。普段話さない人とも一緒にゴミを拾いました。みんな一生懸命で終わるところにはゴミ袋がいっぱいになって達成感がありました。



ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先  
●町長(直通)  
FAX 84-1550  
●総務課広報担当  
☎84-1111(内線214)

6月の納税 納期限: 6月30日(月)です

町 県 民 税 1 期 町民税務課 税務G ☎84-1966  
保 育 料 6 月 分 健康福祉課 社会福祉G ☎84-0006

人口と世帯 5月1日現在 住民基本台帳から ( )内は外国人登録で内数

総人口	9,224人 (120人)
前月比	-14人 (2人)
男	4,626人 (43人)
女	4,598人 (77人)
世帯数	3,213世帯 (66世帯)