



# 食

食 ~しよくいく~育

## 一の膳

食育って何？

生涯を通じて健全な食生活を送る



池田地区の親子クラブ「ニコニコくらぶ」の調理実習に参加した長谷川真純ちゃん(見延)。おやつのカントリープレットづくりを手伝った。「おうちで、ハンバーグやホットケーキを作るとき、まぜてるよ」とにっこり。子どもといっしょに料理することも食育の一つ



春は、タケノコやフキ、ワラビなど山の幸を楽しめる季節

最近、「食育」という言葉をよく耳にします。この「食育」とは、心と体が健康でいられるように老若男女あらゆる世代で、食に関する知識を深め、食を選択できる力を身に付けるための取り組みを指します。

食生活が豊かになった今でも、「食」は私たちにとって最も関心のあることの一つです。しかし、一方で「食」の乱れも指摘されています。「食」は生きていくための根幹であり、生涯を通じて健全な食生活を送ることが求められます。こうした背景から、食育基本法が整備され、健全な食生活を取り戻す活動が本格化しています。私たちは、「食」を確かなかたちとして、一人ひとりが取り入れ、親から子へ、子から孫へと受け継ぎたいものです。

このシリーズでは、「朝ごはんをきちんと食べる」「食べ物を残さない」といったことから、「料理をすること」「食べ物への安全」「食べ物ができるまでの体験」「昔から伝わる料理」「学校給食」など、「食」について考えていきたいと思っています。



## 読み聞かせの輪を広げましょう

～ドリームブックネット総社の活動～

子どもたちが、読み語りや大型紙芝居、人形劇を夢中になって見せていました。

これは、清音福祉センターで2月24日、ドリームブックネット総社が開いた「おはなしいっぱい子ども広場」の様子。500人もの親子連れが訪れたなか、大型紙芝居や人形劇など9つの演目が披露されました。2時間近く子どもたちを飽きさせない、すばらしいものでした。

市図書館でも、館内での催しや市の行事などでこういった読み聞かせ活動を行っています。市図書館だけでは限りがあります。ドリームブックネット総社は昨年2月、市内の読み聞かせボランティア団体が集まって発足。情報交換や研修をし、読み聞かせの輪を広げる活動をしている団体です。

4月からは市図書館で、「このゆびとまれ」と題した乳幼児向けの読み聞かせをし



「おはなしいっぱい子ども広場」。写真は大型紙芝居中

ていただけることになりました。開催日は、毎月第4火曜日の午前10時からです。どうぞ、お越しください。

加入しているボランティア団体の活動も含めると、ほぼ市内全域で、子どもたちと本の橋渡し役として活動していることは、すばらしいことだと思えます。ドリームブックネット総社とともに、市図書館は子どもたちを本へいざなう活動に力を入れています。皆さん、ご協力ください。

詳しいことは、市図書館 ☎ 4422 まで

協働のまちづくり!!  
現場から

↓点線に沿って切り取ってください。(官製ハガキでも可)

### 市民憲章

わたしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにとめます。

- 1 郷土を大切に  
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び  
明るい家庭をさずきましよう。
- 1 たがいに助け合い  
あたたかいまちをつくりましよう。

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ