



食

食 ~しょくいく~ 育

二の膳

1日のはじまりは、朝ごはんから

朝ごはんを食べよう！



朝食を食べる井伊七海ちゃん(真壁)親子。「毎日いっぱい食べてます。牛乳を飲んで、元気もりもり！」と教えてくれた。朝食は、一日の活力。毎朝食べる習慣を

旬のもの

端午の節句に欠かせないのが、かしわもち



かしわもち

「朝ごはんを食べましょう」
最近、よく聞く言葉です。皆さんは朝ごはんをちゃんと食べていますか？

朝ごはんには、エネルギー不足になっている頭にエネルギーを送り、頭を目覚めさせて、しっかりと働かせてくれるという大切な役割があります。イライラや集中力の低下を抑えることにもなります。

しかし、最近では朝食を抜く人が増え、20歳代では4人に1人以上が朝食を食べない状況になっています。朝ごはんを食べないと、昼食や夕食の食べ過ぎにつながったり、エネルギーを燃やしていく体質になったりと、太りやすくなる原因にもつながります。

朝ごはんを食べるためには、今より少し早起きをしなければならぬかもしれません。しかし、少しの早起きで1日を楽しく過ごすことができれば得した気分になりませんか？

毎日を元氣いっぱい過ごすために「早寝 早起き 朝ごはん」を言葉に、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。



◎割り箸の使用は控え、マイ箸を使うようにしましょう。

人と人の輪で地域を活性化

～安全・安心のまちづくりの活動～

最近、かつて例を見ないような凶悪犯罪が連日のように報道されています。特に、子どもを巻き込んだ犯罪は、とどまるどころを知りません。私たちも、市内での不審者出没情報を耳にするたびに、他人ごとではないことを自覚させられます。

現在市内では、地域の安全は自分たちで守ろうと、多くの町内会や団体が地域防犯活動を行っています。地域防犯活動で最も多いのは、子どもたちの登下校時の安全を守るための見守り活動です。最近では、町内会が連合して、小学校区単位で活動を行う地域が多く、活動も広範囲になってきました。こうしたことから阿曾地区では、青色回転灯を装着した車でのパトロールも始めました。

活動の輪は市内の各地で着実に広がりをを見せています。こうした活動は、犯罪の抑止に絶大な効果があることは言うまでもありません。

詳しいことは、人権・まちづくり推進課まちづくり支援係(☎028242)まで

でもありません。そして、地域の人々との輪も次第に広がっているのではないのでしょうか。

人権・まちづくり推進課では、安全・安心のまちづくりや地域の活性化を、これからも一層推進していきたいと考えています。防犯資材の購入や環境美化活動などを支援する、自治組織活性化支援事業を設けていますので、ご活用ください。



阿曾小学校区では、青色回転灯を装着した車で、地区の住民が防犯パトロールを行っている

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つとめます。

- 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
明るい家庭をぎざぎざしましょう。
- 1 たがいに助け合い
あたたかいまちをつくりましょう。

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ