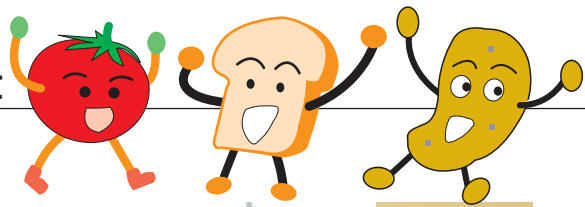


# 食

食べることは、すべてのみなもと



食 ~しよくいく~ 育

三の膳

栽培や収穫の体験  
育てる喜びは、  
食べる喜びになる



昨年の田んぼの学校の様子。この学校では、田植えからとうすまで、米を収穫するまでの一連の作業を体験する。こうした体験から、食べ物を大切に作る心が養われる

## 旬のもの

収穫した梅の実とシソの葉をいっしょに漬けて梅干を作る。梅干は疲労回復によい



梅干

小さな種が、太陽の恵みをいっぱい浴びて、芽を出し、茎を伸ばし、花を咲かせ、実をつけます。こうしてできた米や野菜、果物などが私たちの毎日の食卓に届いています。ただ、多くの場合、栽培や収穫をすることなく食べていません。

食育基本法にも書かれています。栽培や収穫の体験をすることも、食育の一つです。自分で育てると、体を元気にしてくれる栄養素だけでなく、楽しかったことや、たいへんだったことなどの思い出もすっかり詰まった米や野菜を収穫できます。

市内でも、子どもたちを対象にした田植えや稲刈り、野菜の収穫体験は、学校や地域の行事として数多く実施されています。そうした機会や家庭菜園を利用して、農作物を栽培する体験をしてみようでしょうか。

自分で育てた農作物を使って料理を作ると一段とおいしくなり、うれしく感じて食事がとつても楽しくなります。そして、心も体も元気になります。



◎割り箸の使用は控え、マイ箸を使うようにしましょう。

## 吉備路を全国へ発信中

～吉備路ボランティア観光ガイド～

4月1日から始まった大型観光キャンペーン「岡山ステイションキャンペーン」。吉備路に多くの観光客を呼び込もうと、市、観光協会、総社商工会議所などが、取り組んでいきますが、その心強い味方が、吉備路ボランティア観光ガイドの皆さんです。

キャンペーン期間中、6月までの毎週日曜日、備中国分寺と鬼ノ城を、それぞれ1日4回ずつ案内します。その幅広い知識と親しみやすい語り口、そして何より温かいおもてなしの心は、吉備路を訪れる観光客に大人気です。

吉備路ボランティア観光ガイド協会は、平成6年の設立。会員数は現在約30人です。平成18年度には、県内外合わせて約2万8000人の皆さんに心のこもった案内をしました。

会員の皆さんは各地で開催される研修会や、ほかの地域のガイドとの交流会を参加

するなどして知識とガイドの技術の研鑽に努めています。

鬼ノ城や備中国分寺、宝福寺など、総社の観光地は知られているようで、全国的にはまだまだの知名度です。吉備路を訪れた人々との心の交流を楽しみながら、吉備路ボランティア観光ガイドの皆さんは、今日も美しい風景と楽しい語りとともに、ふるさと総社を全国に発信する、地道な活動を続けているのです。

詳しいことは、商工観光課(☎08277)まで



れんげまつりのとき、備中国分寺五重塔の説明をする吉備路ボランティア観光ガイド

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

わたくしたちは、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