



# 食

食 ~しよくいく~ 育

## 五の膳

# みんなで楽しく「食」を知る

保育所・幼稚園の取り組み



中央保育所の調理体験。じゃことニラ、ニンジン混ぜたネタを、かわるがわるにホットプレートにのせ「じゃこニラおやき」を作った

## 旬のもの

大きなサトイモの葉に墨をすり、字を書くとか……。



サトイモと露

市内の保育所(園)や幼稚園に食育への取り組みを尋ねると、さまざまな形で、子どもたちに食の大切さを伝える活動をしていることが分かりました。作物の世話・収穫や調理の体験は、大半の園で実施。「早寝早起き朝ご飯」や「食べ物の色と栄養」などの話を折りにふれて園児に話したり、配ぜんや片付けを園児に体験させたりする園も多くありました。独自の食育リーフレットを作り、保護者に配布している園もあります。

食は生涯にわたって必要なものです。保育所(園)や幼稚園の時期には、発育段階に応じて食生活や食習慣の基礎を培わなければなりません。「お腹のすくりズムがもてる」「食べたいものや好きな食べものが増える」「いっしょに食べたい人がいる」「食事づくりや準備にかかわる」「食べものこのとを話題にする」。こんな子どもになってほしいと思います。

正しい食生活や食習慣の習得には、家での過ごし方も重要ですので、楽しみながら教えてあげましょう。



◎割り箸の使用は控え、マイ箸を使うようにしましょう。

## 気軽にスポーツを楽しむことができる

～総合型スポーツクラブ～

ピン球がはねる軽やかな音とともに明るい歓声が、きよね夢てらすのホールに、響いています。「きよねスポーツくらぶ」が主催する、シニア卓球同好会の活動の一コマです。

清音地区では、戦後間もないころから「市民皆スポーツ」に取り組んでいました。そして、平成14年、いつでも、どこでも、だれでもが、気軽にさまざまなスポーツを楽しむことができる総合型地域スポーツクラブ「きよねスポーツくらぶ」が設立されました。これは、地域住民によって自主運営されているくらぶです。当時としては、全国的にもめずらしい取り組みでした。

きよねスポーツくらぶでは、きよね夢てらすを活動の拠点として、現在、老若男女約700人の会員が31種目のスポーツを楽しんでいます。このくらぶは自主運営で運営されており、会員は会費などを納めることで、いろいろなスポーツを楽しんでいます。

詳しいことは、体育振興課(☎2100)まで

スポーツといえば、どうしても競技スポーツに目が向きがちですが、長寿と健康のためには、一人ひとりが気軽にスポーツを楽しむことができる身近な環境の整備が大切です。

市では、この総合型スポーツクラブを、スポーツ施策の一つの大きな柱と考へ、各中学校区に一つずつ新たなクラブの創設と、会員数1500人を目指し、取り組みをいくこととしています。



和気あいあいと卓球を楽しむ「きよねスポーツくらぶ」の会員

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  
明るい家庭をきずきましよう。
- 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