



食

食 ~しよくいく~ 育

十の膳

家族で、楽しく食卓を囲もう

家族団らんの食事



小坂彩乃ちゃん(右から2人目)、姫菜乃ちゃん(右から3人目)一家の食卓。お父さんは、「仕事もありますが、努めて家族そろって食べるようにしています」と。

旬のもの

黒豆は、一年をまめに過ごせるようにと。七草がゆは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロで作るおがゆで、新年の祝膳で弱った胃を休めるために食する



黒豆と七草がゆ

「食卓の絵を描いてみましょう」と聞いて、どんな食卓を思い浮かべましたか？ 家族で食卓を囲んでいる絵でしたか？ それともひとりの食卓でしたか？
現代社会では、生活時間がばらばらだったり、核家族が増えたりしたことで、家族が楽しく食卓を囲む機会が少なくなっているのも事実のようです。
しかし、食卓は食育の基本。家族でコミュニケーションをとる場として、いろんな話をしながら食卓を囲めば、食事もいっそう楽しくおいしくなるはずですよ。
また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすること、お箸を正しく持つこと、三角食べでバランスよく食べることなど、食事のマナーを身につける場としても大きな役割ももっています。
今日から、1日に1回は家族みんなで楽しく食卓をするよう心掛けましょう。



◎割り箸の使用は控え、マイ箸を使うようにしましょう。

地域に愛され親しまれ20年

～神が辻日曜ふれあい市～

毎月第3日曜日、市役所の駐車場に皆さんの楽しいやり取りと歓声が響きます。神が辻日曜ふれあい朝市が始まったのが、昭和62年12月。昨年11月に20周年を迎えました。
はじめは、市民会館前の広場(現在のカミガツジプラザ)で開かれていましたが、神が辻の完成を契機として平成4年から中央文化筋の歩行者天国で、そして平成12年からは、交通情勢などの変化から現在の場所で開催されています。今や総社市の名物イベントとして、すっかり定着しています。
この朝市は、出店者の皆さんで組織される実行委員会の自主的な運営で開催されています。朝7時から、毎回おおむね40店くらいのお店が出店し、新鮮な野菜や魚、花、手作り

品、お菓子、雑貨などが販売され、出店者とお客さんの和気あいあいとした雰囲気の中で、楽しく買い物できています。
実行委員会では、さまざまなアトラクションや子ども向けのイベント(8月)を企画したりするなど、買い物を楽しくし、活気を出そうと、やる気と知恵で朝市を盛り上げています。どうぞ、皆さんも一度お越しになってみてください。



昨年11月、20周年を記念して行われた神楽の舞いを、買い物客は楽しんだ。また、この日は、特製の「しし汁」も無料で振る舞われた

詳しいことは、人権・まちづくり推進課まちづくり支援係(☎08242)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